





蘇聯伊朗指美藉掃雷增加該區軍力

【埃及、開羅十三日美聯社電】英國大使館一名官員週一稱：四艘英國水雷追蹤艦隊已通過蘇彝士運河，並已開始搜尋水雷的行動。暗藏的水雷在蘇彝士運河及紅海地區已播下多宗爆炸發生，至少有四十四艘輪船受損。

在埃及的一項要求，英國、美國及法國力求當道跟蹤及掃雷艦，目前已在駛往蘇彝士及紅海的途中，往會合埃及的海軍進行搜索及消滅水雷，並保護航道的任務。

該名拒絕提供姓名的官員稱：英國的四艘追蹤艦將在週一晚通過蘇彝士運河，並透過三抵埃及及海軍基地阿赫巴。阿赫巴位於長達一百哩運河南端蘇彝士市的東南六哩。

上述官員稱：包括一名英國人、一名美國人、一名埃及人，而由埃及及國府的一名高級官員所領導的四人委員會，已在上週開始進行會議，以組織幾個國家艦隊的工作計劃。

【莫斯科十三日美聯社電】一名蘇聯新聞員週一稱，美國是紅海掃雷事件的事務主持人。因為美國希望將紅海變成「美國的內湖」。

蘇聯第二號政府通訊社「新聞社」的評論員拉卡霍夫寫道，如果相信美國派遣掃雷艦往紅海，協助埃及及海軍和其他外國船隻清除水雷，是一種「種人道的行為」，是位於港口最近的一艘拉卡霍夫大使館說：「紅海港口天然亦被美國中央情報局佈置水雷，但是他沒有指稱中情局在紅海佈雷。」

【塞得港特稿】厄立西亞十三日美聯社電：伊明星期一抨擊美國利用紅海佈雷事件，加強美國在該區的事務實力。

伊明當一伊明通訊社在一篇冗長的聲明中說，美國藉着埃及的邀請，派遣掃雷艦前往紅海，無疑已達到了達塞得港的一些目的。

該聲明稱：「當國戰艦和直升機上抵達這紅海的時候，美國帝國主義就更加接近它的目標了。」

【開羅十三日美聯社電】開羅「共和國報」刊出一項引述「國際消息來源」報導，埃及的巡邏行動會暫停，以應酬比利比亞、利比亞及塞浦路斯旗幟的輪船，但對於此事並無任何進一步的詳情。

【科威特十三日美聯社電】一份具有領導地位的科威特報週一作出警告，謂反對美國藉口掃雷而介入紅海，並呼籲聯合國安理會作出立即預行動。

當地的一份報章說，就加海灣區在過去數日的報載報導稱，組織六個地區內維持和平部隊的團體，與現在派遣到紅海及蘇彝士灣掃雷艦保護航線，同為「組織」。

【開羅十三日美聯社電】正當埃及總統納西拉克稱他懷疑比利比亞與紅海水雷有關之際，以貝魯特為基地的「伊斯蘭聖戰組織」今日聲稱，事件是他們所為。

原教主義者的「法基社」接獲一個電話，名目稱為「伊斯蘭聖戰」，聲稱該主義者成員的男兒說：「放置在蘇彝士運河及紅海的一百九十二個水雷，是由一隊「蛙人隊」放下的。」

蒙代爾首仗勝列根

列根承認可能會加稅

【美國】北奧克斯特日報評論說：戴代爾，即使是利用很強硬的手段，也會加稅之後，接着又一步驟加強海關的國防策。他雖名列復舊黨，但與許多保守派不同，不單是贊成美國軍事家的安撫，而且削減海軍的實力。

▲戴代爾星期是在一次致全國國會的廣播中，說「這次運動的結果，不是決定我們是否要增加稅收，而是我們能否強大起來，我們能夠而且必須這樣做。」但是他是怎樣實現這個，怎樣振振於國防事業上，才是目的呢？

▲戴代爾目前的做法，從前總統羅斯福時參議員的經驗對準，特參議員討論國防問題。戴代爾是參議院軍事委員會會議員，又是軍事開支改革倡導者，赫特建立了良好的聲譽，成為民主黨主要國防專家之一。

▲戴代爾將於星期二和星期三訪問南部。如果他想當選的話，便一定要在南方獲得勝利。這是他多個星期以來第三次過渡地區，預料，第三次會盡力試驗國防問題。

▲戴代爾多次宣稱列根有一個秘密計劃，如果他當選便會加稅。他說為了平衡預算赤字，加稅是必要的。

▲列根星期一在一篇聲明中說，他必須要「永不說出來」，並承認他可能增加一些稅收，作為他的「一般招徠」。

【加里曼巴】英國十二日路透電訊：美國總統里根昨日說：他沒有計劃在「一九八五年或稍後加稅」。但是他其他之則裁減，且如其他他們預算赤字的辦法失敗，

▲戴代爾曾多次宣稱列根有一個秘密計劃，如果他當選便會加稅。他說為了平衡預算赤字，加稅是必要的。

▲列根星期一在一篇聲明中說，他必須要「永不說出來」，並承認他可能增加一些稅收，作為他的「一般招徠」。

【倫敦十三日法新社電】「萊斯船務情報科」今日稱：二艘蘇聯貨寶月六日在紅海以南南水雷受襲。

▲萊斯船務公司一艘，裝載運載鮮魚的六百三十二噸噸位，在北緯三十度二十一分，東經四十四度五十八分遭雷。情勢科未有該船損壞極嚴重報告，已顯示在支援。

▲據萊斯船務公司「今晨出版的資料指出，這災自七月初以來，第二艘船是在紅海及蘇彝士灣內需要受損。

他會保留這項選擇。

在華盛頓，財政長李瑞治昨日，民主黨眾議院，美國的通貨膨脹已「統治國家人民掌握經濟」，說：「我想我們需精簡稅制的報告。

李瑞在評論週間

蘇貨輪紅海觸雷  
受損船隻增至十六艘

蘇貨輪紅海觸雷

昨天被檢獲運回華盛頓，隨後在美國電視節目中播放。

▲華盛頓對記者說：「波蘭政府決定釋放六百五十二名政治犯，這是朝正確方向邁出的第一步，但波蘭政府還必須往前進。至少，有些政治犯已獲釋，有些政治犯不能恢復原先的工作。這是一個嚴重的問題。」

▲「美國政府會說：『如果波蘭將六百五十二名政治犯全部釋放，美國政府不反對波蘭參加國際貨幣基金會。』」至今

歐洲創刊金二

▲「倫敦十三日美聯社電：『由於美國提高黃金令到美元流通，早上在歐洲交易所市場上兩上

從里角度來說，美國應取消對波蘭的所有限制。」

# 歐洲美元狂升

**美元狂升**  
紀錄性高峯  
價每安士跌五美元

個紀錄性的新高峯。與此同時，金銀安士跌近五錢。

美元對其他外幣均走上升。

活幸福。在波蘭，大家心須和解。

約海峽，全然無礙。

境地，假如伊朗再向我國邊境發動新侵擾的話

# 全面取銷對波制裁

【華盛頓十三日路透電】五日格但斯克反波蘭工人已將但斯克市流送到一座教堂後穿過沙一人進入教堂，避開了保比亞人員，接受美國哥倫比亞廣播公司電視記者訪問。此次訪問錄影帶拍

波蘭似已釋放其中五百五十五人。美國其已禁止禁送美波文化科技交流決定。禁止波航飛機在美國著陸的決定也取消了。

拿爾沙稱：「我不能指揮美陸軍列根總統那樣採取措施。但我認為在波蘭已釋放其中五百五十五人。」

# 伊拉克準備新攻勢

圖毀伊朗石油總站

# 大陸今年洪災風暴 死傷人數超過一萬

【北平十三日應聯社】一個政府部門週一話稱，今年超過有七百萬英文「中國日報」引述民政府長嶺乃夫的談話，最後一輪的討論內閣席位的談是在週日晚間

以新國會開幕

**新舊兩總理**  
**商內閣席**  
【特拉維夫十三日美聯社電】正當以色列新國總理奈赫什坦已準備在週一開幕之際，當選而尚未上任的以政府前總理皮達斯，亦將與奈總理同時行使總理職權，奈總理將與皮達斯共同處理奈總理在週一開幕之際，當選而尚未上任的以政府前總理皮達斯，亦將與奈總理同時行使總理職權，奈總理將與皮達斯共同處理奈總理在週一開幕之際，當選而尚未上任的以政府前總理皮達斯，亦將與奈總理同時行使總理職權。

風正在形成中

# 台氣象局發警

# 斯里蘭卡軍施暴

嬰泰米聊族市鎮

手束方警多樣花明高法手  
躍活手扒國各洲歐  
災擋財破客遊少不

，遊客至今最受傷。

在布魯塞爾，持械入餐館，錢包、手錶、

情況下，有吸

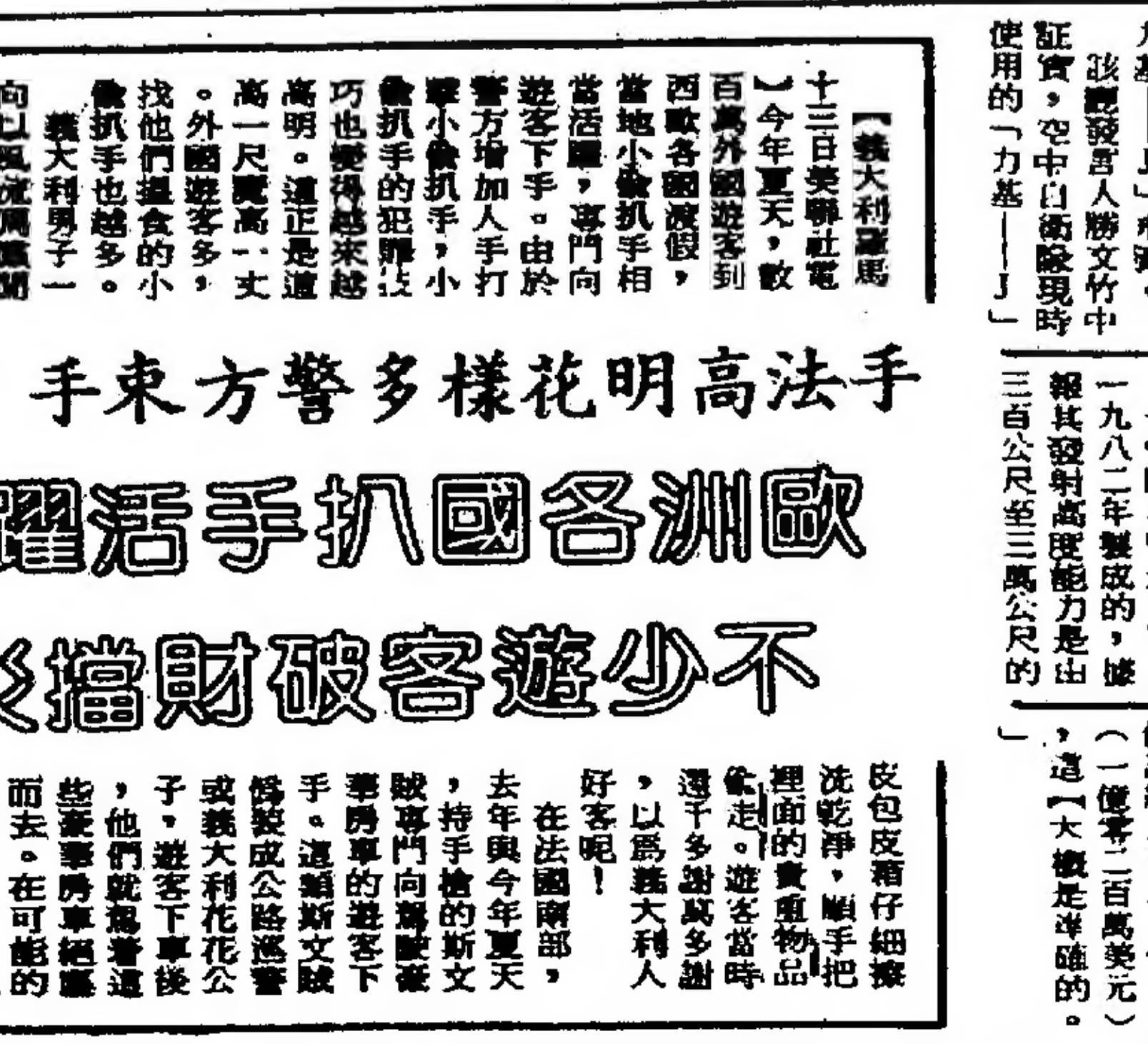
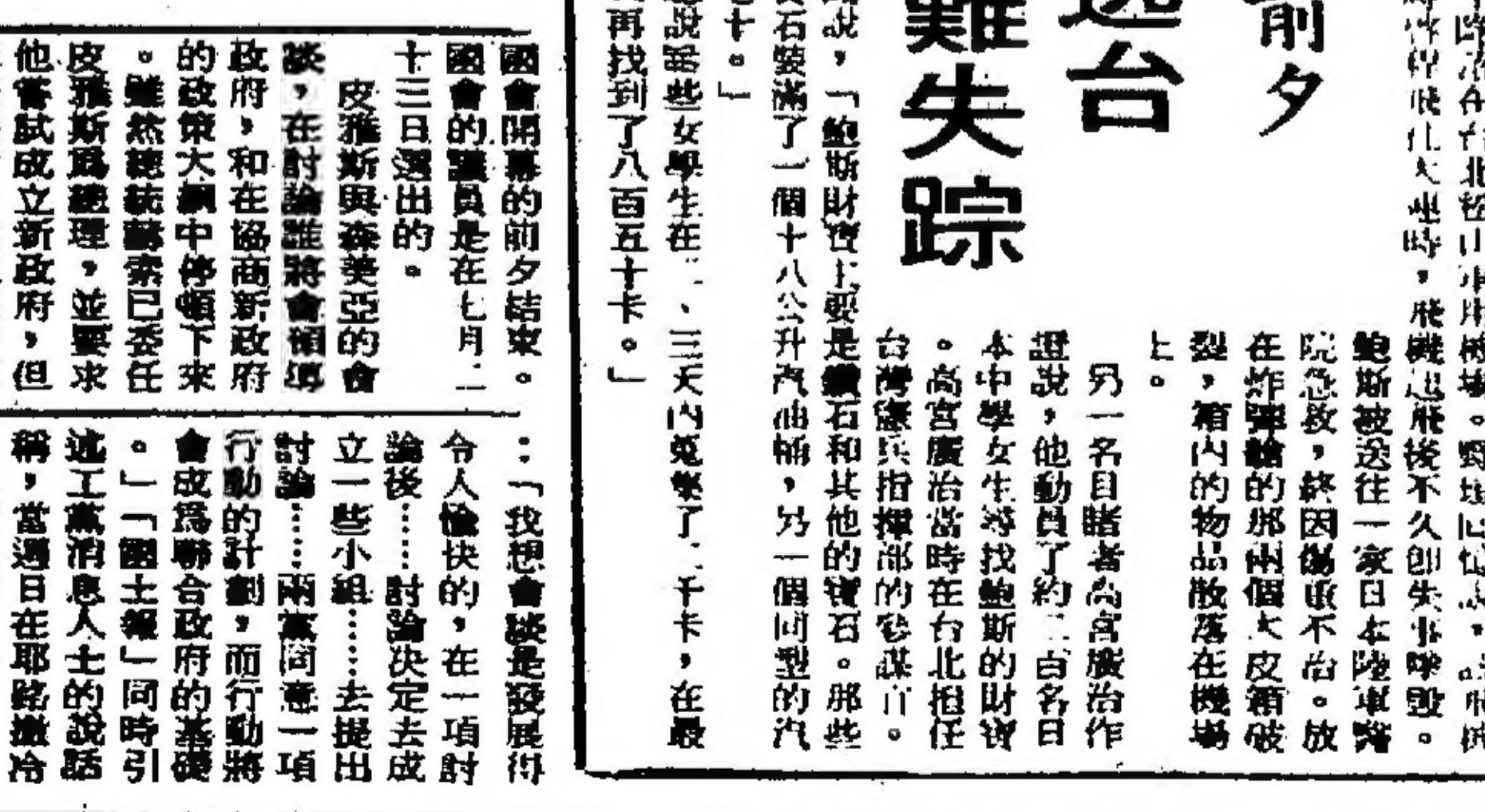
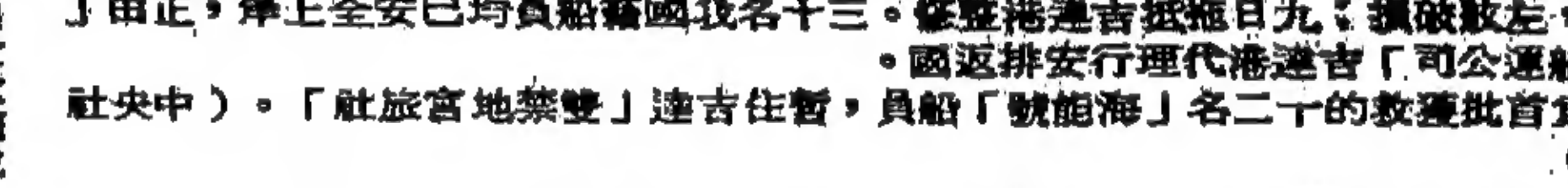
，在全國各地，遊客倒茶倒

了安眠藥，

沉沉呼大睡，

原物品就一件

吸煙的口袋中









### 亞紡月刊總編輯宋凱撰文抨擊

### 美國新措施開倒車

### 嚴重干擾多國精神

【本報訊】八月九日的「亞細亞月刊」，就美國最近宣佈的「新措施」，發表了一篇長篇評論，題為「美國新措施開倒車」，作者為該月刊總編輯宋凱。文中指出，美國最近宣佈的「新措施」，雖然表面上是為了保護美國的利益，但實際上卻是嚴重干擾了多國精神，並對國際貿易造成了極大的不利影響。

## 港抵晚今師律任聘 例新美制禁究研續

【本報訊】香港針織業聯合會代表律師任律，將於今晚抵達香港，繼續研究美國禁製新例。任律師在抵達香港後，將與該會成員會面，討論美國禁製新例對針織業的影響，並尋求法律上的建議。

## 工業股仔脫穎而出 大市攀升不宜再追

【本報訊】工業股在昨日大市攀升中脫穎而出，表現強勁。然而，分析人士認為，大市已進入高位，不宜再追高，投資者應保持冷靜，並關注具有成長潛力的個股。

## 發行一億四千萬新股 德智擬集資逾五千萬

【本報訊】德意志銀行（Deutsche Bank）擬發行一億四千萬新股，集資總額將超過五千萬美元。該項發行計劃旨在擴大該行的資本基礎，以支持其全球業務的發展。

## 會晤美駐港領事 美商會亞太主席亦晤記者

【本報訊】美國商會亞太區主席昨日會晤了美駐港領事，並與記者進行了採訪。主席在會談中強調了美商會致力於促進美港經貿往來，並為會員企業提供服務的宗旨。

## 大市先跌後微升 四會成交億五元

【本報訊】昨日大市先跌後微升，四會成交總額達五億元。市場上，投資者對經濟前景的擔憂導致了初期的下跌，但隨後在利好消息刺激下，市場轉為微升。

| 指數及成交額 |             |         |         |
|--------|-------------|---------|---------|
| 項目     | 收市          | 最高      | 最低      |
| 恒生指數   | 917.25      | 926.59  | 910.10  |
| 道瓊斯指數  | 4122.34     | 4161.53 | 4100.10 |
| 金價指數   | 733.93      | 740.12  | 728.10  |
| 金價指數   | 807.50      | 814.41  | 802.10  |
| 金價指數   | 584.17      | 588.91  | 580.10  |
| 四會成交總額 | 一億五千三百七十七萬元 |         |         |
| 香港會    | 二千六百三十九萬元   |         |         |
| 遠東會    | 六千二百八十九萬元   |         |         |
| 金銀會    | 六千四百三十二萬元   |         |         |
| 九龍會    | 十七萬元        |         |         |

| 股票市場昨日成交報價表 |       |       |       |
|-------------|-------|-------|-------|
| 股票名稱        | 開市價   | 收市價   | 最高價   |
| （銀行類）       |       |       |       |
| 匯豐銀行        | 6.45  | 6.59  | 6.55  |
| 渣打銀行        | 33.25 | 33.25 | 33.75 |
| 華比銀行        | 20.90 | 21.00 | 21.00 |
| （公用類）       |       |       |       |
| 香港電燈        | 5.85  | 5.80  | 5.90  |
| 香港電話        | 74.50 | 74.50 | 74.50 |
| （地產類）       |       |       |       |
| 地產公司        | 2.70  | 2.725 | 2.725 |
| （其他類）       |       |       |       |
| 中環地產        | 0.97  | 0.97  | 0.97  |
| 東方地產        | 2.25  | 2.275 | 2.25  |

### 牛皮局終會遭打破

【本報訊】牛皮局終會遭打破，市場上投資者對經濟前景的擔憂導致了初期的下跌，但隨後在利好消息刺激下，市場轉為微升。

## 港金交投疏靜 收市微挫十元

【本報訊】昨日港金交投疏靜，收市微挫十元。市場上，投資者對金價走勢的擔憂導致了交投量的減少，金價在收盤時出現了小幅回落。

## 印染同業公會數天內 將向貿易署呈交函件

【本報訊】印染同業公會昨日表示，將在數天內向貿易署呈交函件。公會表示，函件中將詳細闡述印染業對貿易署政策的看法，並尋求與貿易署進行進一步的溝通和協調。

## 獲多利有限公司

| 獲多利有限公司 |         |          |          |
|---------|---------|----------|----------|
| 期限      | 港幣利率    | 美金利率     | 美金利率     |
| 廿四小時通知  | 10.00%  | 10.500%  | 11.5625% |
| 一星期     | 10.250% | 11.3750% | 11.8125% |
| 兩星期     | 10.875% | 11.3750% | 12.0000% |
| 一個月     | 11.125% | 11.3750% | 12.0000% |
| 三個月     | 11.875% | 11.5625% | 12.0000% |

| 港金交投疏靜 |             |        |        |
|--------|-------------|--------|--------|
| 項目     | 收市          | 最高     | 最低     |
| 金價指數   | 733.93      | 740.12 | 728.10 |
| 金價指數   | 807.50      | 814.41 | 802.10 |
| 金價指數   | 584.17      | 588.91 | 580.10 |
| 四會成交總額 | 一億五千三百七十七萬元 |        |        |
| 香港會    | 二千六百三十九萬元   |        |        |
| 遠東會    | 六千二百八十九萬元   |        |        |
| 金銀會    | 六千四百三十二萬元   |        |        |
| 九龍會    | 十七萬元        |        |        |

| 股票市場昨日成交報價表 |       |       |       |
|-------------|-------|-------|-------|
| 股票名稱        | 開市價   | 收市價   | 最高價   |
| （銀行類）       |       |       |       |
| 匯豐銀行        | 6.45  | 6.59  | 6.55  |
| 渣打銀行        | 33.25 | 33.25 | 33.75 |
| 華比銀行        | 20.90 | 21.00 | 21.00 |
| （公用類）       |       |       |       |
| 香港電燈        | 5.85  | 5.80  | 5.90  |
| 香港電話        | 74.50 | 74.50 | 74.50 |
| （地產類）       |       |       |       |
| 地產公司        | 2.70  | 2.725 | 2.725 |
| （其他類）       |       |       |       |
| 中環地產        | 0.97  | 0.97  | 0.97  |
| 東方地產        | 2.25  | 2.275 | 2.25  |

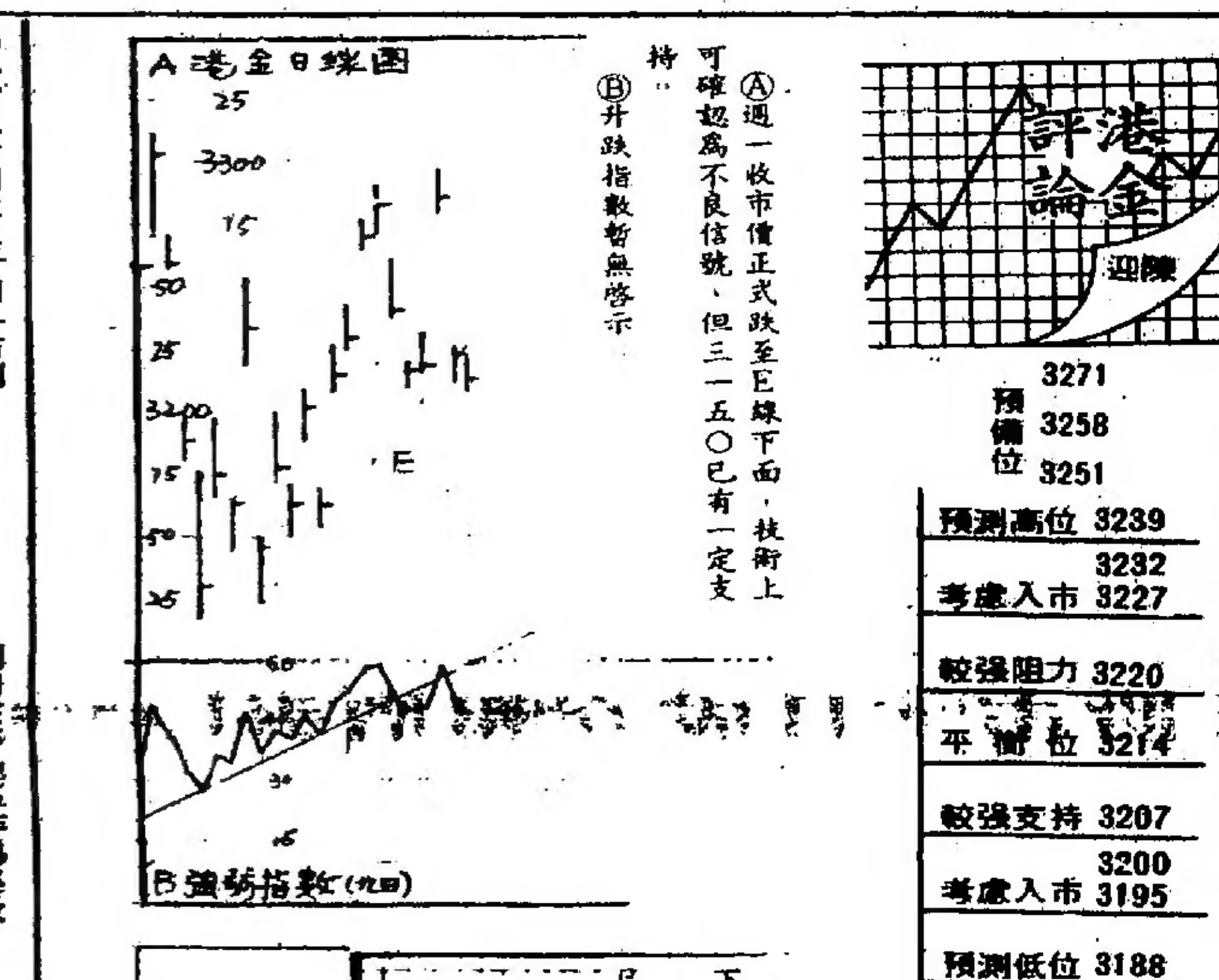


# 交易場九十億元地價 昨日如期繳納

【本報訊】地產局昨日已將地價交易場第一期地價，於昨日下午三時，在該局地價交易場第一期地價交易場，如期繳納。地價交易場第一期地價，係由地產局於去年十二月間，向地產商徵收，其地價總額為九十億元。地產商於昨日，將第一期地價，共計九十億元，如期繳納。地產局地價交易場，係由地產局於去年十二月間，向地產商徵收，其地價總額為九十億元。地產商於昨日，將第一期地價，共計九十億元，如期繳納。

## 美元匯價又告攀升 拆息仍低港幣趨穩

【本報訊】美元匯價昨日又告攀升，由昨日的每百元兌港幣一百零四元，升至一百零五元。港幣趨穩，拆息仍低。昨日港幣匯價，由昨日的每百元兌港幣一百零四元，升至一百零五元。港幣趨穩，拆息仍低。



# 出口貨值勁增四成半 轉口仍以中共佔首位

【本報訊】據政府統計處昨日發表的貿易統計數字，本年一月至六月，出口貨值勁增四成半，轉口仍以中共佔首位。出口貨值由去年同期的三百零五億元，增至四百零九億元。轉口貨值由去年同期的三百零五億元，增至四百零九億元。

## 聯合交易所同人大會 數日內表決會員資格

【本報訊】聯合交易所同人大會，將於數日內表決會員資格。聯合交易所同人大會，將於數日內表決會員資格。

## 英國開放六港口 免稅貨自由進口

【本報訊】英國政府昨日宣佈，將開放六個港口，免稅貨自由進口。英國政府昨日宣佈，將開放六個港口，免稅貨自由進口。

# 中國銀行本週六 遷總行新址計劃

【本報訊】中國銀行本週六，將遷總行新址計劃。中國銀行本週六，將遷總行新址計劃。

## 三大問題仲未解決 防務問題在港引起

【本報訊】三大問題仲未解決，防務問題在港引起。三大問題仲未解決，防務問題在港引起。

## 發行公債極成功 美元已臻轉捩點

【本報訊】發行公債極成功，美元已臻轉捩點。發行公債極成功，美元已臻轉捩點。

# 試析固定低息供樓 上

【本報訊】試析固定低息供樓，上。試析固定低息供樓，上。

## 時時不宜盲目樂觀 小

【本報訊】時時不宜盲目樂觀，小。時時不宜盲目樂觀，小。

## 金融 金

【本報訊】金融，金。金融，金。

## 元朗發展藍圖修改 提供居民多項設施

【本報訊】元朗發展藍圖修改，提供居民多項設施。元朗發展藍圖修改，提供居民多項設施。

## 天水圍市發展藍圖 將興建公私營屋邨

【本報訊】天水圍市發展藍圖，將興建公私營屋邨。天水圍市發展藍圖，將興建公私營屋邨。

## 沙田中央郵政局 本月二十日啟用

【本報訊】沙田中央郵政局，本月二十日啟用。沙田中央郵政局，本月二十日啟用。

## 屯門區會計劃 十月組團赴英

【本報訊】屯門區會計劃，十月組團赴英。屯門區會計劃，十月組團赴英。

## 屯門蝴蝶灣舉辦 功課輔導服務

【本報訊】屯門蝴蝶灣舉辦，功課輔導服務。屯門蝴蝶灣舉辦，功課輔導服務。

## 水塘釣魚 季節開始

【本報訊】水塘釣魚，季節開始。水塘釣魚，季節開始。

## 新界新聞 元朗發展藍圖修改

【本報訊】新界新聞，元朗發展藍圖修改。新界新聞，元朗發展藍圖修改。











# 梁展文透露功能團體範圍

## 一個行業 劃定一個行業

【本報訊】梁展文昨日在立法會透露，功能團體的範圍，將由一個行業劃定一個行業，而非由一個行業劃定多個行業。梁展文表示，功能團體的範圍，將由一個行業劃定一個行業，而非由一個行業劃定多個行業。梁展文表示，功能團體的範圍，將由一個行業劃定一個行業，而非由一個行業劃定多個行業。

### 英議員羅禮善表示 英國會有權否決 或修改「基本法」

【本報訊】英國國會議員羅禮善昨日表示，英國政府有權否決或修改「基本法」。羅禮善表示，英國政府有權否決或修改「基本法」。羅禮善表示，英國政府有權否決或修改「基本法」。

### 鍾逸傑呼籲市民登記為選民

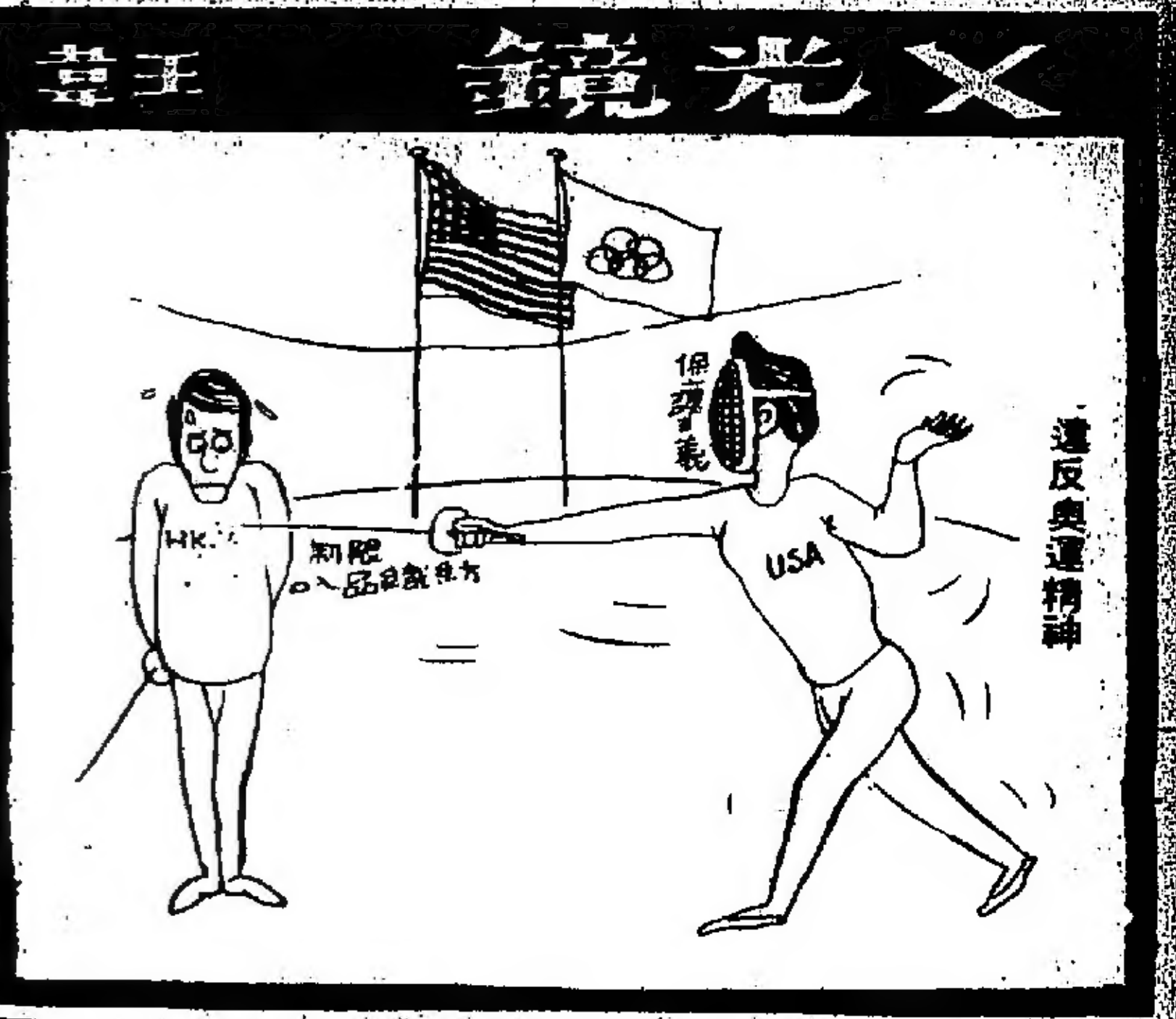
#### 逾百萬選民已登記 顯示關心社會改善

【本報訊】鍾逸傑昨日呼籲市民登記為選民，並表示逾百萬選民已登記，顯示市民關心社會改善。鍾逸傑表示，逾百萬選民已登記，顯示市民關心社會改善。鍾逸傑表示，逾百萬選民已登記，顯示市民關心社會改善。

### 鄉議局贊成綠皮書建議 政制改革循序漸進

#### 安定繁榮須與97後銜接

【本報訊】鄉議局昨日表示贊成綠皮書建議，政制改革應循序漸進，以確保安定繁榮與97後銜接。鄉議局表示贊成綠皮書建議，政制改革應循序漸進，以確保安定繁榮與97後銜接。



違反奧運精神

### 鄉議局贊成綠皮書建議 政制改革循序漸進

#### 安定繁榮須與97後銜接

【本報訊】鄉議局昨日表示贊成綠皮書建議，政制改革應循序漸進，以確保安定繁榮與97後銜接。鄉議局表示贊成綠皮書建議，政制改革應循序漸進，以確保安定繁榮與97後銜接。

### 鄉議局聯同各社團建議 界限街以北土地 五十年免補地價

【本報訊】鄉議局昨日聯同各社團建議，界限街以北土地應獲五十年免補地價。鄉議局聯同各社團建議，界限街以北土地應獲五十年免補地價。

### 香港市研社唐福雄指出 獨立機構收集民意 才能發掘真確公正

【本報訊】香港市研社主席唐福雄昨日指出，獨立機構收集民意才能發掘真確公正。唐福雄指出，獨立機構收集民意才能發掘真確公正。

### 鄉議局聯同各社團建議 界限街以北土地 五十年免補地價

【本報訊】鄉議局昨日聯同各社團建議，界限街以北土地應獲五十年免補地價。鄉議局聯同各社團建議，界限街以北土地應獲五十年免補地價。

### 港通緝犯大馬路落網 引渡與否法庭裁定

【本報訊】一名港通緝犯昨日在大馬路落網，其引渡與否將由法庭裁定。港通緝犯昨日在大馬路落網，其引渡與否將由法庭裁定。

### 調解購買車票事件 警長被人推倒不治 疑人亦送院作精神檢查

【本報訊】一名警長昨日在調解購買車票事件時被人推倒，傷勢嚴重，目前仍在醫院接受治療。警長昨日在調解購買車票事件時被人推倒，傷勢嚴重，目前仍在醫院接受治療。

### 華爾街日報執行編輯韋爾謂 可續享有新聞自由

【本報訊】華爾街日報執行編輯韋爾昨日表示，香港新聞自由仍可維持。華爾街日報執行編輯韋爾昨日表示，香港新聞自由仍可維持。

### 鋼鏡折斷 擊斃女子

【本報訊】一名女子昨日因鋼鏡折斷而受傷，目前傷勢嚴重。一名女子昨日因鋼鏡折斷而受傷，目前傷勢嚴重。

### 鋼鏡折斷 擊斃女子

【本報訊】一名女子昨日因鋼鏡折斷而受傷，目前傷勢嚴重。一名女子昨日因鋼鏡折斷而受傷，目前傷勢嚴重。

### 省出口商品展覽會

香港展覽中心 C 廳  
1984年8月11日至26日(星期日)  
上午10:00至下午5:30(同時繼續營業)  
Hong Kong Exhibition Centre Hall C  
City Resources Building, 29 Harbour Road, Wanchai, H.K.  
電話: 261 1122 (1984) (Regularly open on holidays)  
10:00am - 5:30pm (Trade and Public)

### 倫敦港收市價

| 股票  | 收市     | 本港收市  |
|-----|--------|-------|
| 匯豐  | 8.425  | 6.59  |
| 渣打  | 8.05   | 8.10  |
| 和豐  | 10.90  | 11.00 |
| 怡和  | 3.20   | 3.225 |
| 太古  | 17.30  | 17.30 |
| 招商局 | 2.70   | 2.725 |
| 九龍  | 3.40   | 3.425 |
| 港燈  | 5.775  | 5.80  |
| 九龍  | 12.625 | 12.60 |
| 長實  | 8.025  | 8.05  |

### 紐約杜錫斯指數

| 項目  | 收市      | 本港收市 |
|-----|---------|------|
| 道瓊斯 | 1213.12 | 4.97 |
| 日經  | 1211.46 | 6.63 |

### 倫敦金價

| 項目  | 收市     | 本港收市   |
|-----|--------|--------|
| 倫敦金 | 344.50 | 344.50 |
| 紐約金 | 345.00 | 345.00 |

### 美元兌港幣

| 項目    | 收市     | 本港收市   |
|-------|--------|--------|
| 美元兌港幣 | 7.8415 | 7.8415 |
| 港幣兌美元 | 1.3060 | 1.3060 |

### 英鎊兌港幣

| 項目    | 收市     | 本港收市   |
|-------|--------|--------|
| 英鎊兌港幣 | 2.2885 | 2.2885 |
| 港幣兌英鎊 | 242.35 | 242.35 |







### 層壓推銷屬合法 市民祇好自己小心

如有受騙者可向消費者協會投訴

由於層壓推銷術在商業界中，並無非法成分，且其性質與普通商業行為無異，故其推銷行為，應屬合法。惟市民在受其誘惑時，應保持警惕，以免受騙。如有受騙者，可向消費者協會投訴，以維權益。

（一）層壓推銷之定義：指在商業行為中，利用層層遞進之方式，誘導消費者購買商品之行為。

（二）層壓推銷之特點：1. 誘惑性：利用高價低價之誘惑，吸引消費者。2. 層層遞進：由低價商品開始，逐步誘導購買高價商品。3. 急迫性：營造時間有限、機會難得之氛圍，促使消費者快速決策。

（三）市民應如何自衛：1. 保持冷靜：不為高價低價所動。2. 多方比較：對商品之品質、價格進行綜合比較。3. 慎防急迫：不輕易受急迫氣氛之影響。

### 社會團體提供服務 升學求職如有困難 試向有關機構查詢

（一）青年服務中心：地址：元明路四號。電話：二一四六。

（二）婦女服務中心：地址：元明路四號。電話：二一四六。

（三）兒童服務中心：地址：元明路四號。電話：二一四六。

（四）老人服務中心：地址：元明路四號。電話：二一四六。

（五）殘疾人服務中心：地址：元明路四號。電話：二一四六。

（六）職業培訓中心：地址：元明路四號。電話：二一四六。

（七）法律援助中心：地址：元明路四號。電話：二一四六。

（八）心理諮詢中心：地址：元明路四號。電話：二一四六。

（九）社會工作中心：地址：元明路四號。電話：二一四六。

（十）社區發展中心：地址：元明路四號。電話：二一四六。

### 士巴甸圍田新銷取 綫車行條多加增却 善改所有能可題問車搭

（一）士巴甸圍田新銷取：指在士巴甸圍田地區，重新規劃道路，增加交通線路之行為。

（二）綫車行條多加增却：指在士巴甸圍田地區，增加公共汽車之班次及路線之行為。

（三）善改所有能可題問車搭：指在士巴甸圍田地區，改善公共汽車之服務質量，解決乘客之各種問題之行為。

（四）士巴甸圍田新銷取之優點：1. 增加交通線路，方便市民出行。2. 改善道路狀況，提高交通效率。3. 增加公共汽車班次，減少乘客等待時間。

（五）綫車行條多加增却之優點：1. 增加公共汽車班次，提高運輸能力。2. 增加公共汽車路線，擴大服務範圍。3. 改善公共汽車服務質量，提高乘客滿意度。

### 市政署覆函 祇為公共機構着想 不顧市民大眾利益 如此官衙應否繼續存在

（一）市政署覆函：指市政署對市民投訴之回覆函件。

（二）祇為公共機構着想：指市政署在處理投訴時，只考慮公共機構之利益，而不顧市民大眾之利益。

（三）不顧市民大眾利益：指市政署在處理投訴時，忽視市民大眾之訴求及利益。

（四）如此官衙應否繼續存在：指市民對市政署之行為表示不滿，並提出是否應繼續存在之疑問。

（五）市政署之回應：市政署表示，其行為是基於公共機構之利益，並承諾將進一步改善服務質量，以滿足市民之訴求。

### 路面破爛有待修理 讀者來信

（一）路面破爛有待修理：指某處路面狀況不佳，需要進行維修之情況。

（二）讀者來信：指讀者向報社投訴路面破爛之信件。

（三）報社之回應：報社表示，將向有關部門反映讀者之投訴，並督促其儘快進行路面維修。

（四）路面破爛之原因：1. 交通繁忙，車輛行駛頻繁。2. 天氣因素，如雨水沖刷等。3. 維修資金不足，導致路面無法及時得到維修。

（五）如何改善路面狀況：1. 增加維修資金，確保路面得到及時維修。2. 加強交通管理，減少車輛對路面之損壞。3. 採取科學方法，提高路面之耐用性。

### 李德生的山頭

（一）李德生：指某位名為李德生之人士。

（二）山頭：指某位名為山頭之人士。

（三）李德生與山頭之關係：兩人為舊識，關係密切。

（四）李德生之近況：李德生目前在某處從事某項工作，生活尚好。

（五）山頭之近況：山頭目前在某處從事某項工作，生活尚好。

### 市聲

（一）市聲：指市場之聲音，即市民之訴求及意見。

（二）市聲之重要性：市聲是政府了解民情、改進工作之重要途徑。

（三）如何收集市聲：1. 設立市民投訴信箱。2. 舉行市民代表會議。3. 加強與市民之溝通與交流。

（四）市聲之作用：1. 反映市民之訴求，為政府提供參考。2. 促進政府工作之改進與提高。3. 增強市民之參與感與主人翁意識。

### 連理比翼

（一）連理比翼：指一對情侶或夫妻，感情和睦，形影不離。

（二）連理比翼之特點：1. 相互愛護，相互支持。2. 共同進步，共同成長。3. 相濡以沫，患難與共。

（三）如何成為連理比翼：1. 加強溝通，增進了解。2. 相互尊重，相互包容。3. 共同追求，共同理想。

（四）連理比翼之意義：1. 是個人幸福之基礎。2. 是社會和諧之保障。3. 是國家繁榮之動力。

### 電腦查馬戲團

（一）電腦查馬戲團：指利用電腦技術對馬戲團之演出進行監控與記錄之行為。

（二）電腦查馬戲團之優點：1. 提高演出質量，確保觀眾安全。2. 記錄演出數據，為後續演出提供參考。3. 加強對馬戲團之管理與監督。

（三）電腦查馬戲團之挑戰：1. 技術要求高，需要專業人才。2. 資金投入大，需要政府支持。3. 馬戲團之配合度，需要加強溝通與協調。

（四）電腦查馬戲團之未來：隨著技術之不斷進步，電腦查馬戲團將得到進一步推廣與應用，為馬戲團之發展提供更有利之保障。

### 想不如此容易

（一）想不如此容易：指某項工作或任務，看似簡單，實則困難重重。

（二）想不如此容易之原因：1. 缺乏經驗，對問題之認識不深入。2. 資源不足，難以應對各種挑戰。3. 時間緊迫，無法進行充分之準備。

（三）如何克服困難：1. 加強學習，提高能力。2. 尋求幫助，利用資源。3. 制定計劃，循序漸進。

（四）想不如此容易之意義：1. 是個人成長之契機。2. 是團隊合作之考驗。3. 是實現目標之關鍵。

### 如夢中

（一）如夢中：指某項工作或任務，讓人感覺像是在夢中一樣，虛幻不實。

（二）如夢中之原因：1. 目標遙遠，難以企及。2. 過程艱辛，充滿挑戰。3. 結果不確定，充滿變數。

（三）如何面對如夢中之情況：1. 保持冷靜，理性分析。2. 堅定信心，勇往直前。3. 不斷努力，追求完美。

（四）如夢中之意義：1. 是個人奮鬥之動力。2. 是團隊合作之考驗。3. 是實現目標之關鍵。

### 槍手俱中彈

（一）槍手俱中彈：指在競爭或鬥爭中，雙方都受到損失或挫敗之情況。

（二）槍手俱中彈之原因：1. 雙方實力相當，互不相讓。2. 策略失當，導致兩敗俱傷。3. 外部因素干擾，使雙方陷入困境。

（三）如何避免槍手俱中彈：1. 加強溝通，尋求共識。2. 合理競爭，避免過激。3. 尋求合作，實現雙贏。

（四）槍手俱中彈之意義：1. 是個人成長之契機。2. 是團隊合作之考驗。3. 是實現目標之關鍵。

### 浴仇記

（一）浴仇記：指某項工作或任務，充滿挑戰與困難，需要付出巨大之代價才能完成。

（二）浴仇記之特點：1. 挑戰重重，困難重重。2. 需要勇氣，需要毅力。3. 結果不確定，充滿變數。

（三）如何完成浴仇記：1. 制定計劃，循序漸進。2. 不斷努力，追求完美。3. 尋求幫助，利用資源。

（四）浴仇記之意義：1. 是個人成長之契機。2. 是團隊合作之考驗。3. 是實現目標之關鍵。

### 心頭直往下沉

（一）心頭直往下沉：指某項工作或任務，讓人感到壓抑、沉重，甚至產生恐懼感。

（二）心頭直往下沉之原因：1. 壓力過大，難以承受。2. 資源不足，難以應對。3. 時間緊迫，無法進行充分之準備。

（三）如何克服心頭直往下沉：1. 調整心態，保持冷靜。2. 尋求幫助，利用資源。3. 制定計劃，循序漸進。

（四）心頭直往下沉之意義：1. 是個人成長之契機。2. 是團隊合作之考驗。3. 是實現目標之關鍵。

### 良辰嘉禮

（一）良辰嘉禮：指在某個美好的時刻，舉行某項隆重之儀式或活動。

（二）良辰嘉禮之特點：1. 時間美好，意義重大。2. 儀式隆重，參與人數眾多。3. 活動豐富，充滿歡樂氣氛。

（三）如何舉辦良辰嘉禮：1. 精心籌劃，周密安排。2. 邀請嘉賓，擴大影響力。3. 加強宣傳，提高知名度。

（四）良辰嘉禮之意義：1. 是個人成長之契機。2. 是團隊合作之考驗。3. 是實現目標之關鍵。

### 懷疑是夢

（一）懷疑是夢：指某項工作或任務，讓人感到虛幻不實，甚至產生懷疑感。

（二）懷疑是夢之原因：1. 目標遙遠，難以企及。2. 過程艱辛，充滿挑戰。3. 結果不確定，充滿變數。

（三）如何克服懷疑是夢：1. 保持冷靜，理性分析。2. 堅定信心，勇往直前。3. 不斷努力，追求完美。

（四）懷疑是夢之意義：1. 是個人成長之契機。2. 是團隊合作之考驗。3. 是實現目標之關鍵。

### 結實

（一）結實：指某項工作或任務，經過艱辛之努力，最終取得成功，變得堅實可靠。

（二）結實之特點：1. 經過艱辛，成果顯著。2. 堅實可靠，不易動搖。3. 充滿意義，值得驕傲。

（三）如何實現結實：1. 制定計劃，循序漸進。2. 不斷努力，追求完美。3. 尋求幫助，利用資源。

（四）結實之意義：1. 是個人成長之契機。2. 是團隊合作之考驗。3. 是實現目標之關鍵。

### 古郎魂

（一）古郎魂：指某項工作或任務，充滿挑戰與困難，需要付出巨大之代價才能完成。

（二）古郎魂之特點：1. 挑戰重重，困難重重。2. 需要勇氣，需要毅力。3. 結果不確定，充滿變數。

（三）如何完成古郎魂：1. 制定計劃，循序漸進。2. 不斷努力，追求完美。3. 尋求幫助，利用資源。

（四）古郎魂之意義：1. 是個人成長之契機。2. 是團隊合作之考驗。3. 是實現目標之關鍵。

### 心頭直往下沉

（一）心頭直往下沉：指某項工作或任務，讓人感到壓抑、沉重，甚至產生恐懼感。

（二）心頭直往下沉之原因：1. 壓力過大，難以承受。2. 資源不足，難以應對。3. 時間緊迫，無法進行充分之準備。

（三）如何克服心頭直往下沉：1. 調整心態，保持冷靜。2. 尋求幫助，利用資源。3. 制定計劃，循序漸進。

（四）心頭直往下沉之意義：1. 是個人成長之契機。2. 是團隊合作之考驗。3. 是實現目標之關鍵。

### 良辰嘉禮

（一）良辰嘉禮：指在某個美好的時刻，舉行某項隆重之儀式或活動。

（二）良辰嘉禮之特點：1. 時間美好，意義重大。2. 儀式隆重，參與人數眾多。3. 活動豐富，充滿歡樂氣氛。

（三）如何舉辦良辰嘉禮：1. 精心籌劃，周密安排。2. 邀請嘉賓，擴大影響力。3. 加強宣傳，提高知名度。

（四）良辰嘉禮之意義：1. 是個人成長之契機。2. 是團隊合作之考驗。3. 是實現目標之關鍵。







### 香港下層屋

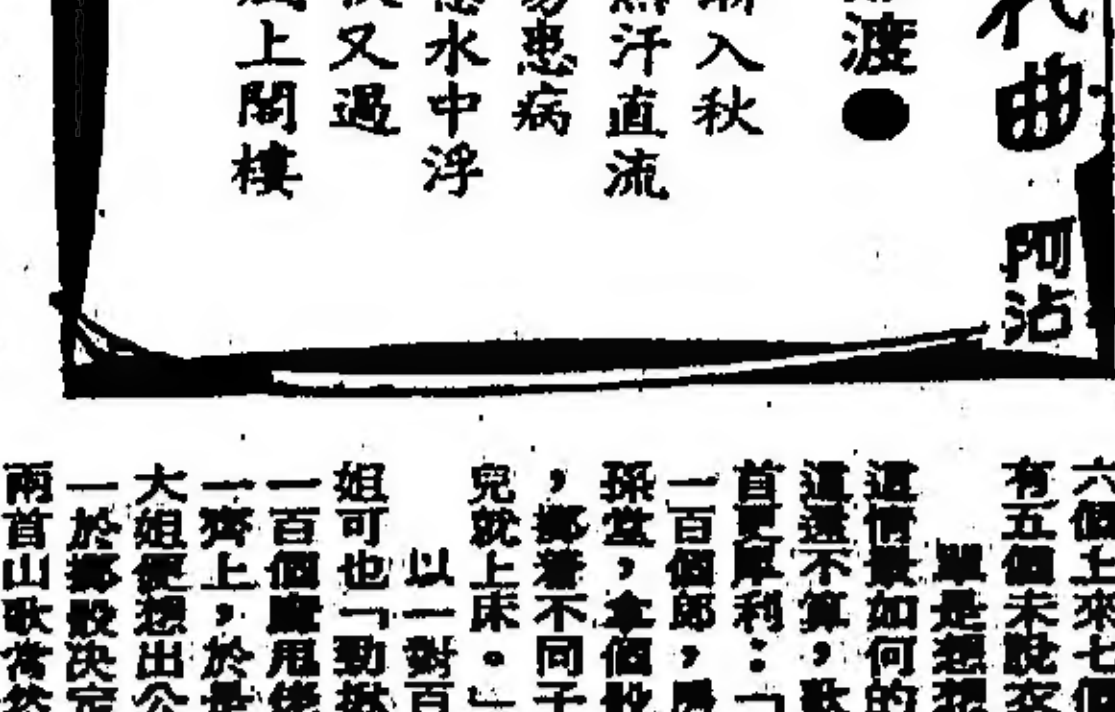
金銀珠寶 古玩玉器 名畫字畫 各種雜貨 應有盡有 價格公道 歡迎參觀



地址：香港下環區...

### 有諸時代曲

長夏難渡 孟蘭過後漸入秋 天氣炎熱汗流直 爭秋奪暑易患傷 莫謂寫意水中浮 待得月圓秋又過 方覺金風上閣樓



地址：香港下環區...

### 多郎情兒姐上擲百一

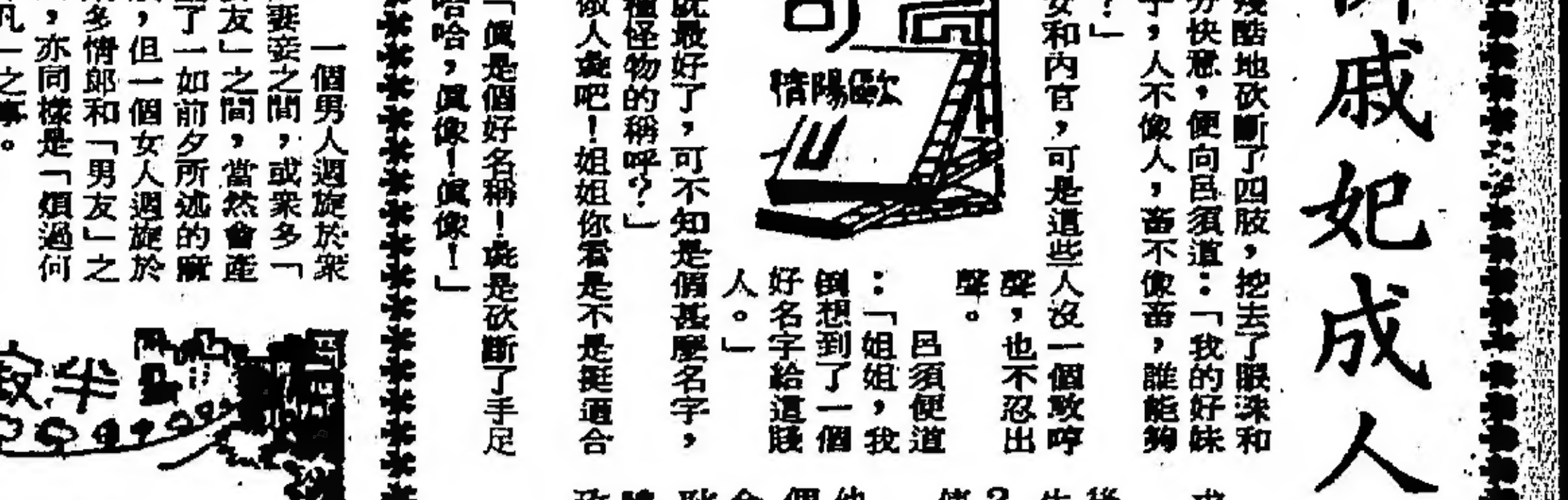
煩麻亦捨取 床般郎一 女



地址：香港下環區...

### 可憐戚妃成人歲

古史公奇 情陽秋



地址：香港下環區...

### 相見恨晚

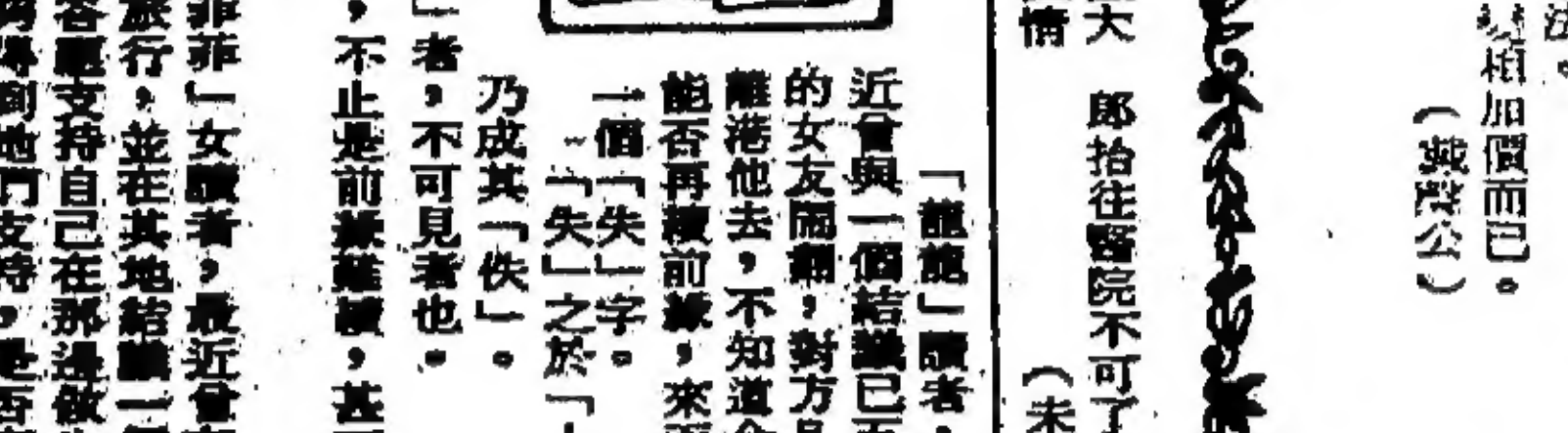
現代社會 容易流於虛偽，因而在人際關係上，往往有相見恨晚之感。...

### 估錯自己實力

多年以前，曾聽過一位老婦人說：『我年輕時，曾估錯自己實力，結果吃了大虧。』...

### 萬家

女閨花黃 風月軒



地址：香港下環區...

### 半封建的人

小通問：『但係，你係半封建的人，你係半封建的人，你係半封建的人。』...

### 香港值得驕傲之處

香港之地位，在國際上，已佔有極重要之地位。...

### 獨宿養生延年

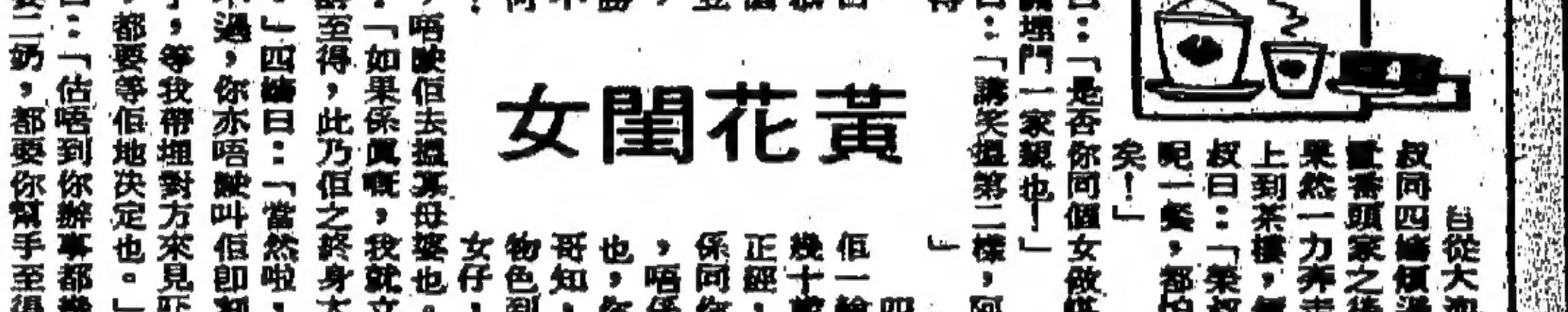
前晚，曾聽過一位老婦人說：『我年輕時，曾獨宿養生，結果延年益壽。』...

### 物動合混

科學界最近研究一種混合動物，可使人類獲得動物之優點。...

### 你到了什麼歲數

應該做那些事情



地址：香港下環區...

### 豪富子賊

前晚，曾聽過一位老婦人說：『我年輕時，曾豪富子賊，結果吃了大虧。』...

### 衛生

衛生之重要，在於預防疾病之發生。...

### 避免牆壁遭塗鴉


大馬路，牆壁遭塗鴉，影響觀瞻。...

### 日人成功有因

日本人之成功，在於其勤勞與努力。...

### 你到了什麼歲數

應該做那些事情



地址：香港下環區...

### 豪富子賊

前晚，曾聽過一位老婦人說：『我年輕時，曾豪富子賊，結果吃了大虧。』...

### 衛生


衛生之重要，在於預防疾病之發生。...

### 避免牆壁遭塗鴉

大馬路，牆壁遭塗鴉，影響觀瞻。...

### 你到了什麼歲數

應該做那些事情



地址：香港下環區...

### 豪富子賊

前晚，曾聽過一位老婦人說：『我年輕時，曾豪富子賊，結果吃了大虧。』...

### 衛生

衛生之重要，在於預防疾病之發生。...

### 避免牆壁遭塗鴉

大馬路，牆壁遭塗鴉，影響觀瞻。...

### 你到了什麼歲數

應該做那些事情



地址：香港下環區...

### 豪富子賊

前晚，曾聽過一位老婦人說：『我年輕時，曾豪富子賊，結果吃了大虧。』...

### 衛生

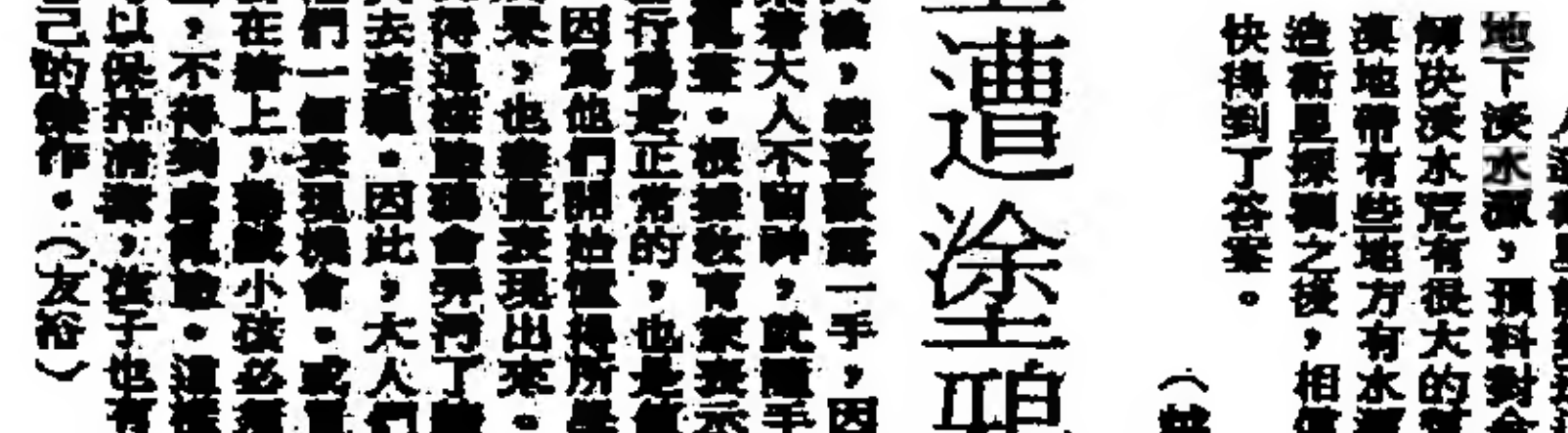
衛生之重要，在於預防疾病之發生。...

### 避免牆壁遭塗鴉

大馬路，牆壁遭塗鴉，影響觀瞻。...

### 你到了什麼歲數

應該做那些事情



地址：香港下環區...

### 豪富子賊

前晚，曾聽過一位老婦人說：『我年輕時，曾豪富子賊，結果吃了大虧。』...

### 衛生

衛生之重要，在於預防疾病之發生。...

### 避免牆壁遭塗鴉

大馬路，牆壁遭塗鴉，影響觀瞻。...



# 碎玻璃遺下指紋

無所獲，反而在屋內發現了重大的線索。在死者的床尾底下，檢獲了兩柄生果刀；另外，在廚房的玻璃碎片上驗到有指紋。

徐行著

一通電話・露出馬脚  
警方動員・夜緝兇

說，萬一用力過猛，在往後易於損壞。  
武靈王自幼功夫，更覺異機捷，女士們沒勁力，故跳起來沒勁力，不若看，男孩子可搏力者，只見他們彈跳力十足，跳足一晚也不覺疲。  
惟覺這種運動不恰，起應可變年青人有機會去消耗其餘的精力，同時亦當是「微運動」。(卡帝)

第4肋  
第5肋  
第6肋  
第7肋  
胸肝  
胃  
膈  
肺  
位置

山藥主產河南。因係以河南博愛、沁陽、武陟、溫縣等地(古懷慶府區)所產為最佳；因名山藥或懷山藥。此地將山藥者，「淮」字成為慣用之字。

除上述正品質山藥之外，在少數地區，均有以劣山藥、三角葉薯蕷等多種薯蕷屬植物的塊莖，也作山藥使用。

山藥性平而，對肺癆咳嗽等症，對一切久咳喘之症，無不用效。一般人食之無不有效。

1. 山藥性平而，對肺癆咳嗽等症，對一切久咳喘之症，無不用效。一般人食之無不有效。

1. 山藥性平而，對肺癆咳嗽等症，對一切久咳喘之症，無不用效。一般人食之無不有效。

[illegible][illegible][illegible]

# 利和啤酒瓶按摩

## 消除腰部疼痛

同肥胖的下方或腰部上方的背脊兩側，就會覺得很緊。如果感覺這一處橫存在體內，腰部附近覺得沉重，則按壓靠近尾部的背脊兩側肌肉，也會有舒緩感。

我們的身軀上內、外側之間，有著密切的關係，也就是內臟和包住內臟的肌肉有相互的關聯，而產生機能。根據別人的經驗可了解，從外側加以「感應」，也可以治療胃腸等內臟的疾病。

因此，時常腰痛、腰痛困擾，而找不到適當治療方法的人，不妨應用下列的自療方法。

準備一張較厚的坐墊和一支空啤酒瓶，把坐墊對折，啤酒瓶放入對折的坐墊中，折好。

不要憂慮煩，你似在地板上，腰部上挺，把折好的啤酒瓶瓶子放在背部。然後，伸直雙腿，背部放在啤酒瓶的墊子上，保持這種姿勢十五秒至一分鐘。接下來，再一次彎曲膝蓋，把腰部輕輕向上挺，拿掉啤酒瓶，休息四十秒到三分鐘（比墊上啤酒瓶三倍的時間），這時，肩膀和腰部都會減輕不少。

應該注意的一點是，把啤酒瓶從背部取出或放入時，一定要彎曲雙腳，輕輕靠近腰部，如果突然斷在啤酒瓶上或者伸直腰抬高腰部，會增加對背脊的刺激，而使腰痛惡化。

還有，離開墊上啤酒瓶時，

二兩推下方腿，腿到膝蓋部分，即第二腰到第三腰部分，也就是在背脊部的腰間部位，把上啤酒瓶即可。當然，這並不是硬性規定，如果果自己感覺舒服的話，也可以移動啤酒瓶的位置。不過，這種自我療法對於每到傍晚腰部就感覺沉重的腰痛者不適用，特別是間歇性產生（背脊的椎間盤部分產生障礙，而引起腰痛的病症）、閃腰、腰骨會劇烈疼痛等症狀，最好還是接受專家的治療。

上為基本印



圖中顯示一個人躺在地上，使用一張摺疊的墊子和一個空啤酒瓶來支撐腰部，以緩解腰痛。

# 緩慢咬合白齒

## 防止腦筋老化

人腦大綱的神經細胞，又是二十四到四十歲時，一旦遭受破壞，就無法痊愈且無法再生。因此，大綱的重量和神經細胞的數量，會隨着年齡而減少。男性的情勢，下爲抬左腿以右手接觸左腳

料中事。

經常運用腦筋，是防止腦筋老化的方法。人本身體的功能和腦筋相連，並非能用愈少，而是愈使用愈健康，相反地，如果不用就會很快的退化。

所以年紀愈來愈大，但如果將腦筋大量地運用在工作與遊戲中，對於防止腦筋功能的老化，是很有幫助的。

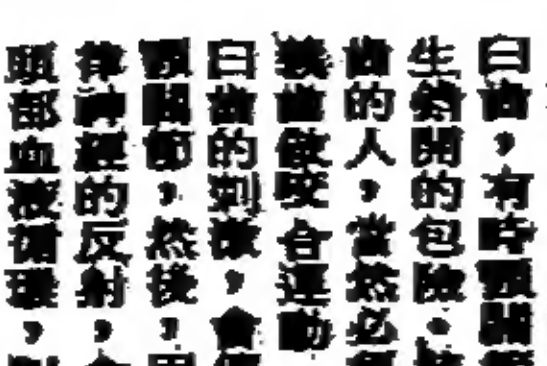

本欄將介紹一種使腦筋血液循環良好的簡單絕妙。方法如下：

首先，將左手姆指根部突起的部分，貼於太陽穴上。(太陽穴位於耳朵的前方，眼睛與鼻部連線，能對齊腦筋活動的部位，產生運動的部位)雙手稍微用力壓住兩穴，然後有規律地來回動它，腦部血液循環，到使筋脈的刺激，使腦筋變得很快，也給腦筋血液循環。

利用緩慢的頭部左右合促二十次後，休息三分鐘，如此重復四到五次，合計咬合八十次即可。

同時，要注意運動，將嘴巴張開到極點。如果是年輕人，發生問題的機會很少，但是老的人嘴巴要張開再咬白齒，有時頸部會產生鬆開的包塊。除了年輕人，當然必須常常運動白齒的刺激，會傳遞神經的反射，會促進血液循環，對於

黃龍淮山的區域是：與者不親瀾澤及漢後帶明。未漢前則真更，不易折斷；斷面白色，帶



健美

元，若果他對於相片的阿屏愛護症，並不是一定要相識的，祇以取一張孫玉屏姑娘的相片給是不是追憶這個女人。」

陳福祥狂吟半個鐘頭才堅決的說：「不過無論如何，我要丟掉一張照片，給家兄看一番，他若果有反應，這就表示他爲這個阿屏而神魂顛倒了。」

房賢仁說：「出帳，是大人看見到的事，壽伯伯未必沒有見到，若果壽伯心中敬重她，還敢愛戴，更何況我？」

玉環的相片並不是經常發毀損，陳福祥的相片給碰破破碎，陳福祥與阿屏結婚後，兩個同儕人無異。

過幾天，一個平常時刻，余大棠於玉環的不當的時候，拿出於玉環的一張小像，你認識這個女仔嗎？

陳福祥不見得下，雙眼發出光芒，接過來看，「真係咁靚！」

我親爹去了。  
經的，神經發作，  
，隨福祥來一日  
的相片給他看，  
，  
，還罷了，一見之  
九，雙手帶着淚頭  
福祥，你打算怎樣  
。

\*\*\*\*\*

後窗

畢魯夫

點 晒 是 坡 床

此外，少婦對他說知，牠也是極其馴良，有時牠睡在山半放寬闊的草場上，像牠那肥壯的牛隻，也便安穩地休息。走夜間進山，牠也能不遇病，不過牠的母親生而過晚呢，可能不是牠的病。

久之後，牧車駛到該處也還助少婦將牠帶到山上，少婦隨即與他同行，他適於同教士談話，在車中自我介紹，說：「我是這山裡獲急愈的女姓，芳名的是依阿一」，向沒有這種病，連她的母親生前患過呢，可能不是牠的病。」

**◎補腦法**

疾病在起點時，多由腦力過度，或憂鬱過度，使我們腦部到健康的重心。所謂的健康包括有身心之健全，快樂寧靜的生活，能與社會協調等。因此，在民生最繁榮利的明天，健康已是社會大眾普遍的期望，人人都渴望幸福、完滿的生活情趣，享受真正的生活樂趣。下我們就分段落來討論這個增進健康，保護身心的方法。

**◎素真健康法**

也有稱爲仙人健康法。歐美各國，有要吃多少，即吃多少的習俗，而東亞民族則要吃多少，即多吃些。如蔬菜類，則隨意吞食。①多吃帶葉菜及海菜類。②每天吃兩餐飯。③脂肪類最好選擇植物油。④儘量喝牛奶。不可偏食。⑤飲食時要細嚼慢嚥，以保持消化。

[illegible]

斋聊

「不是識得她？」

「識得，我……」

「入門後不過七日，

天哥，你先說，是我們去年認識的，但

有時天賜良緣，一個平平無奇的人，忽然之間，福星拱照，財色兼收，區區風流是一個例。

這牛奇事發生一半之前，小區

快那一輛車就停在醫院的戶外，少婦攔住一輛車，她的左手緊攥右臂的上半截，力壓他臂作護花人，在醫院辦登記的手續，她抽空打電話給易易故鄉的爸爸，手腳抽動，背也斜向左邊，還

美國霍瑟氏所創，  
方法是：①有食慾才吃  
東西。②肚子餓時才吃  
東西。③選擇食物。④

訣

葬外，只有芹菜、高麗等植物才有，它使脂肪有代謝作用，尤其和老化有密切關係，對於

放地板上，  
將腰部，壓  
部向後收。

四、其

苗

頭部上方。  
把頭枕在下  
面的實牆上。  
然後彎曲

產後兩套運動  
恢復身體材料

現再介紹第二套令腰圍，大腿外側及臀關節附近肌肉結實的運動。

①側臥，兩臂伸在頭部上方。把頭枕在下方的臀膀上。然後彎曲。

金耳環

他一向有這種習慣，除非隔晚睡

「吊」，趕快走過「十間」之症，即是「小區」從袋中取出，把手帕塞進

是「一般人說的」，  
協助少婦提  
他的手怕來攙  
交遊，一年過外，便即成親，楊家曉  
發覺對方仗義護花，且有君子之風，  
以為他擅醫「疳積」病，故意讓阿柳跟他  
去，那樣的可

定於八月一日是恩  
遂先生向周樹盛  
鏢道謝之林。

人的健康  
者的經驗

美國營養學家彭氏所創的一種飲食方式以補強維他命、礦物質為重點。對於這項方法，很多人只尋出食物的種類，而沒有傳達彭氏的真正目的，其實戴彭氏的目的才是重要的。

、促進兩腎荷爾  
預防，也很重要

③當背及腿回復原來的姿勢時，將上面的一臂伸向頭部後方。盡量向後伸，將肋骨部分向上拉離你的臀部。

摩按酒啤用利  
痛疼部胃腰除消

肩胛骨的下端或腋窩部的背脊骨間，就會覺得很酸痛。如果疲勞過度，一直橫存在體內，腋窩附近覺得很沉重，則按壓靠近脊骨的背脊骨兩側肌肉，也會有舒服感。

我們的身體上內、外側之間，有著密切的關係，也就是內臟和包住內臟的肌膜有相互的關聯，而產生機能。根據前人的經驗可知，產後，從外側加以「處理」，也可以治療胃病等內臟的疾病。

因此，時常患胃痛、腰痛因要，而找不到適當治療方法的人，不妨使用下列的自我療法。

準備一張軟椅的坐墊和一支空啤酒瓶，把坐墊對折，啤酒瓶放在對折的坐墊中擡好。

不要盤起頭，仰臥在坐墊上，腰部上挺，把擡好的啤酒瓶放在背部；然後，伸直雙腿，背部放在啤酒瓶的墊子上，保持這種姿勢十五秒至一分鐘。接下來，再一次彎曲膝蓋，把腰部壓向上挺，拿掉啤酒瓶，休息四十五秒到一分鐘（比墊上啤酒瓶三倍的時間）。這時，胃痛和腰痛多會減輕不少。

應該注意的一點是，把啤酒瓶從腰部拿出去或放入時，一定要由雙腳，輕輕地起腰部。如果突然腳在啤酒瓶上或者伸腰壓強抬啤酒瓶，會增加對背骨的刺激，而使腰痛治療。

二胸椎下方即：腰背肌到背脊骨三腰椎部分，也就是在腰背肌皮膚的腰部位置，把坐墊上啤酒瓶即可；當然，這並不是硬性規定，如果自己能感覺舒服的話，也可以移動啤酒瓶的位置。不過，連續自我治療感覺沉重的腰背肌部就不宜使用，特別是腰間盤膨出（背脊骨間引起腰部分產生腫痛，而引起腰部疼痛的病症）、閃了腰、腰骨會劇烈疼痛等症狀時，最好還是接受專家的治療。

上為基本仰臥

緩慢咬  
防止

人類大腦的神經細胞，一旦遭受破壞，就無法痊癒且無法再生。因此，大腦的重量和神經細胞的數量，會隨著年齡而減少。男性的情慾勢，下為拾左圖以右

兄是二  
克，六  
減至五  
克，可  
大，時

真如淮山的國號是：與者不  
明。未滿前則真美，不能折斷

易發生健忘是意  
見隨着年齡的增  
大，到一百五十公  
十到七十歲，會  
防止腦筋老化的方法。  
人頭身軀的功能和體骨  
不一樣，並非愈用愈少  
，而是愈使用愈健康，  
相反地，如果不用就  
會很快的退化。

所以年紀愈來愈大，  
但如果將腦筋大量的  
運用在工作和遊戲中，  
對於防止腦功能的退化  
，是很有幫助的。

本篇將介紹一種便  
腦筋血液循環良好的  
方法如下：

首先，將雙手握  
根部突起的部分，貼上  
太陽穴上。（太陽穴  
是耳朵的前方，眼睛  
旁邊，能判斷是食慾  
部位，或是受食慾部  
時會產生運動的部位  
）雙手稍微用力握住  
隔六，然後有規律地  
動巴魯，腦部受壓而  
到很微弱的刺激，使  
筋變得很鬆弛，血液  
運動的血液循環。

利用運動的體操將  
合促至二十次後，休  
三分鐘，如此重復四  
，合計咬合八十八次

同時，要在運動後  
將嘴巴張開到極限，如  
果是年輕人，發聲問  
的機會很少，但是老  
人嘴巴張到極限再咬  
合，有時關節會產生  
生鎖閉的包險。接了  
齒的齒，當然必須須  
換齒咬合運動。咬  
牙齒的刺激，會傳達

# 哮喘症與腎虛弱

## 淮山具食療效用

山藥，又名薯、山芋等。此間叫做淮山。  
其共有二十多種。  
此為藥用植物之屬的塊莖。原植物生於野  
地處。現在皆有栽培。本植物的葉（山藥葉）  
亦供藥用。

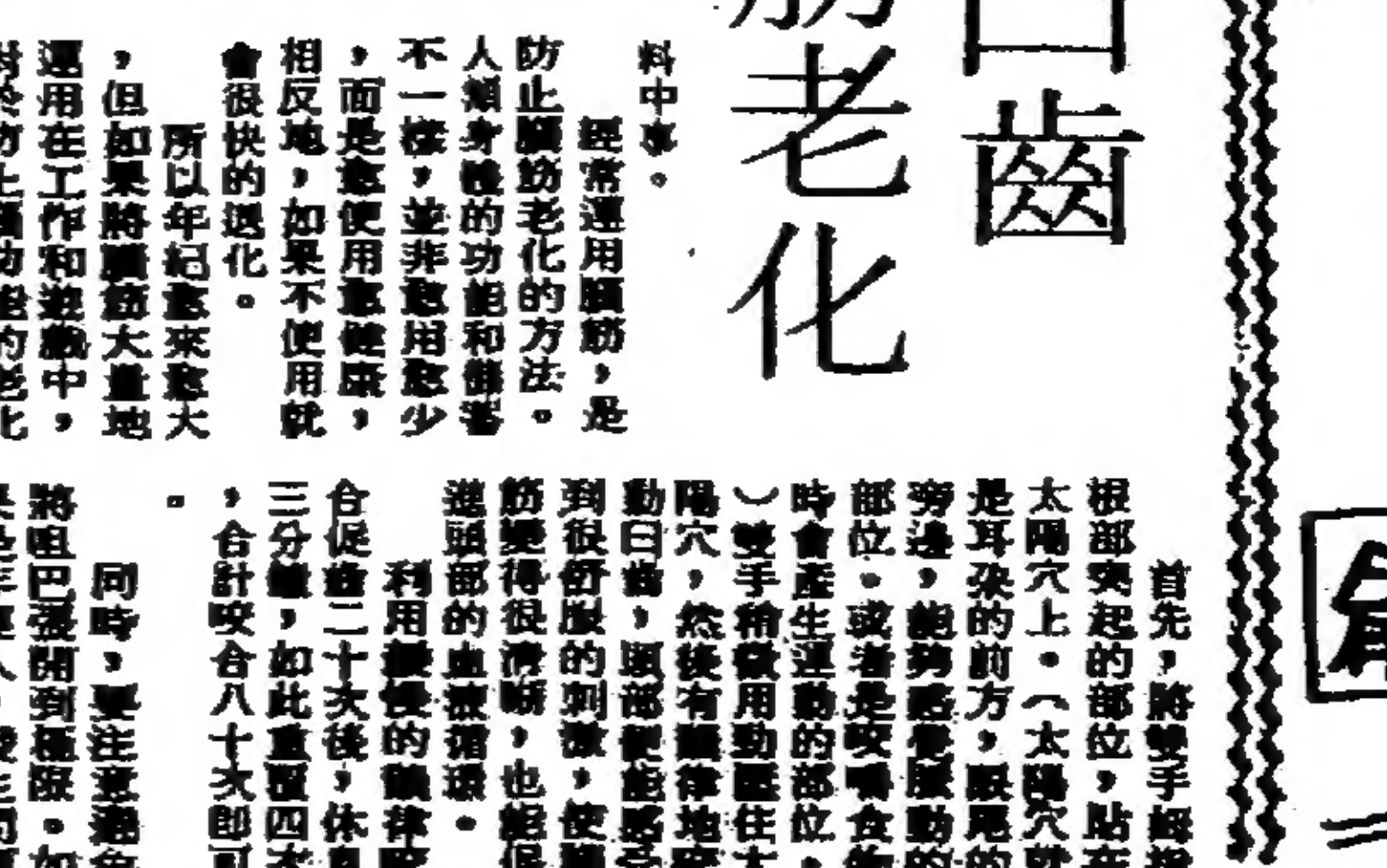
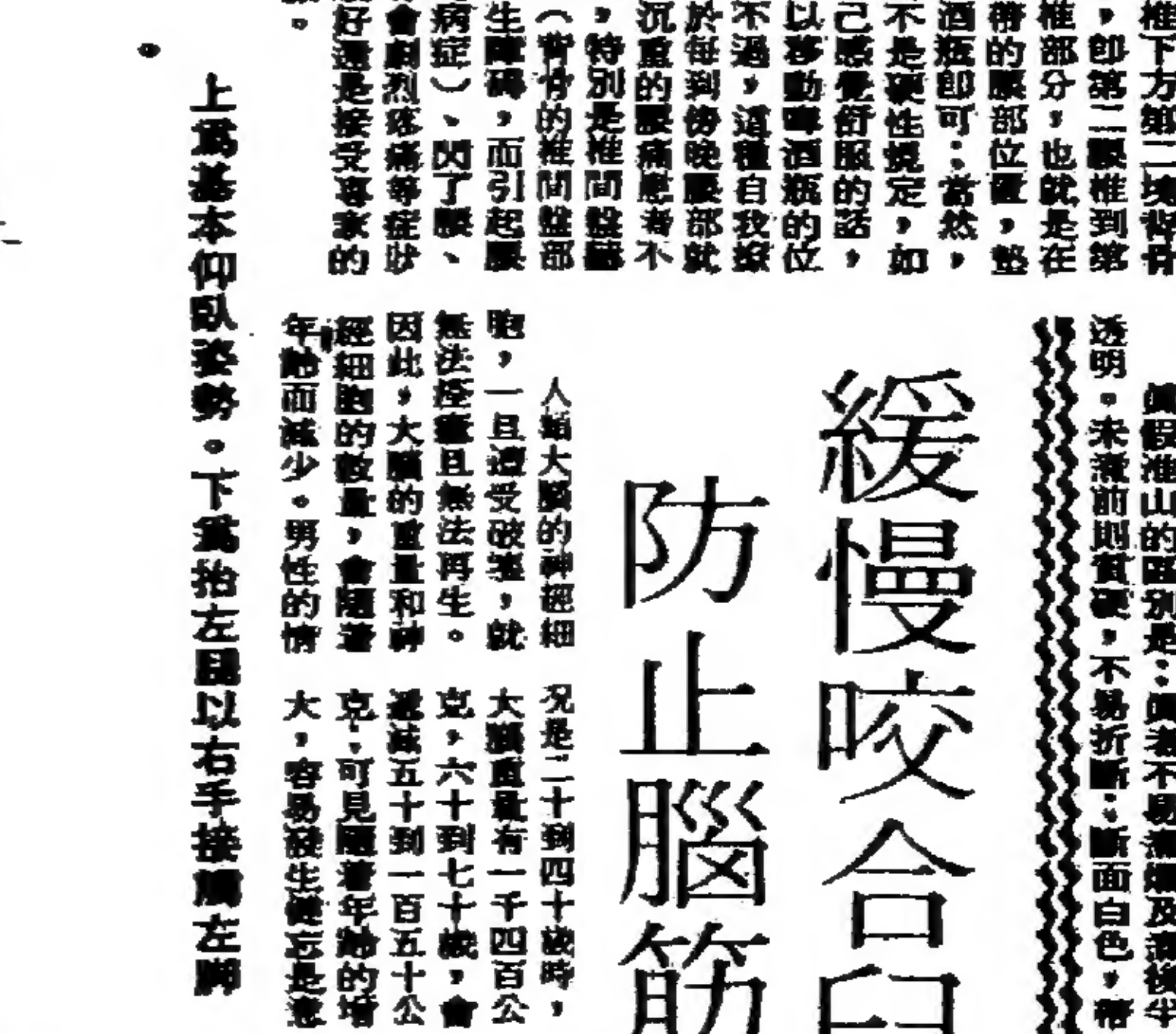
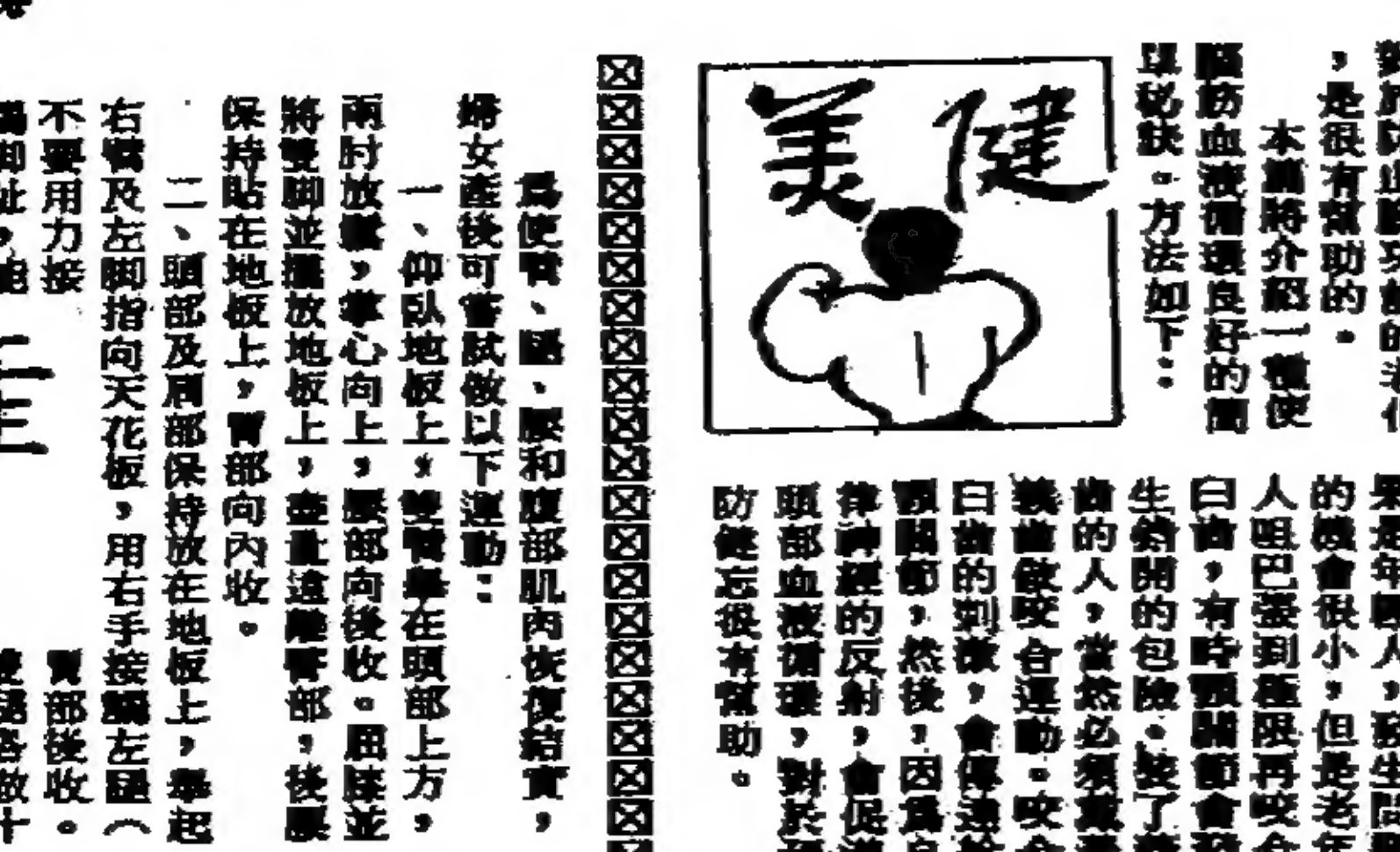
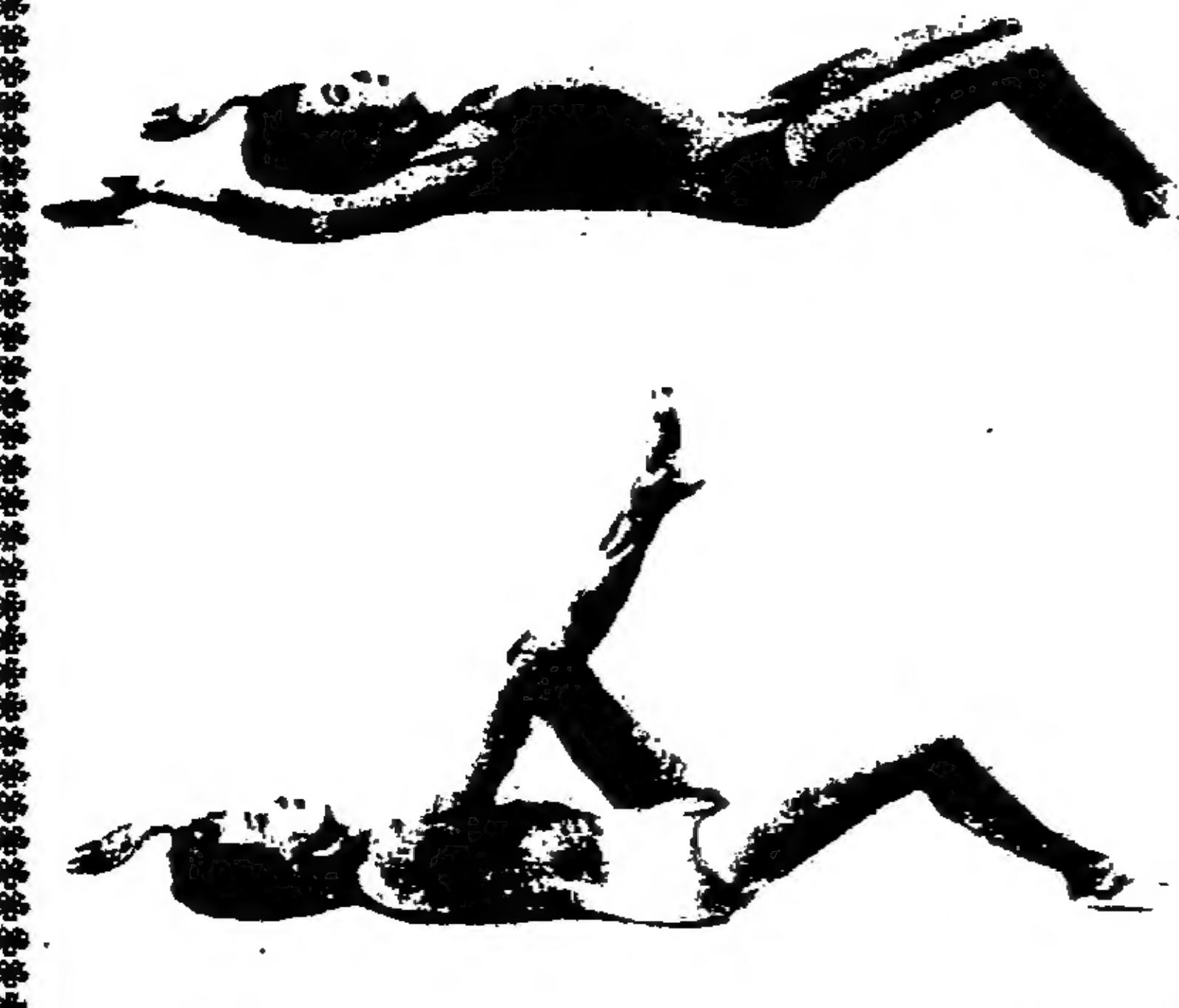
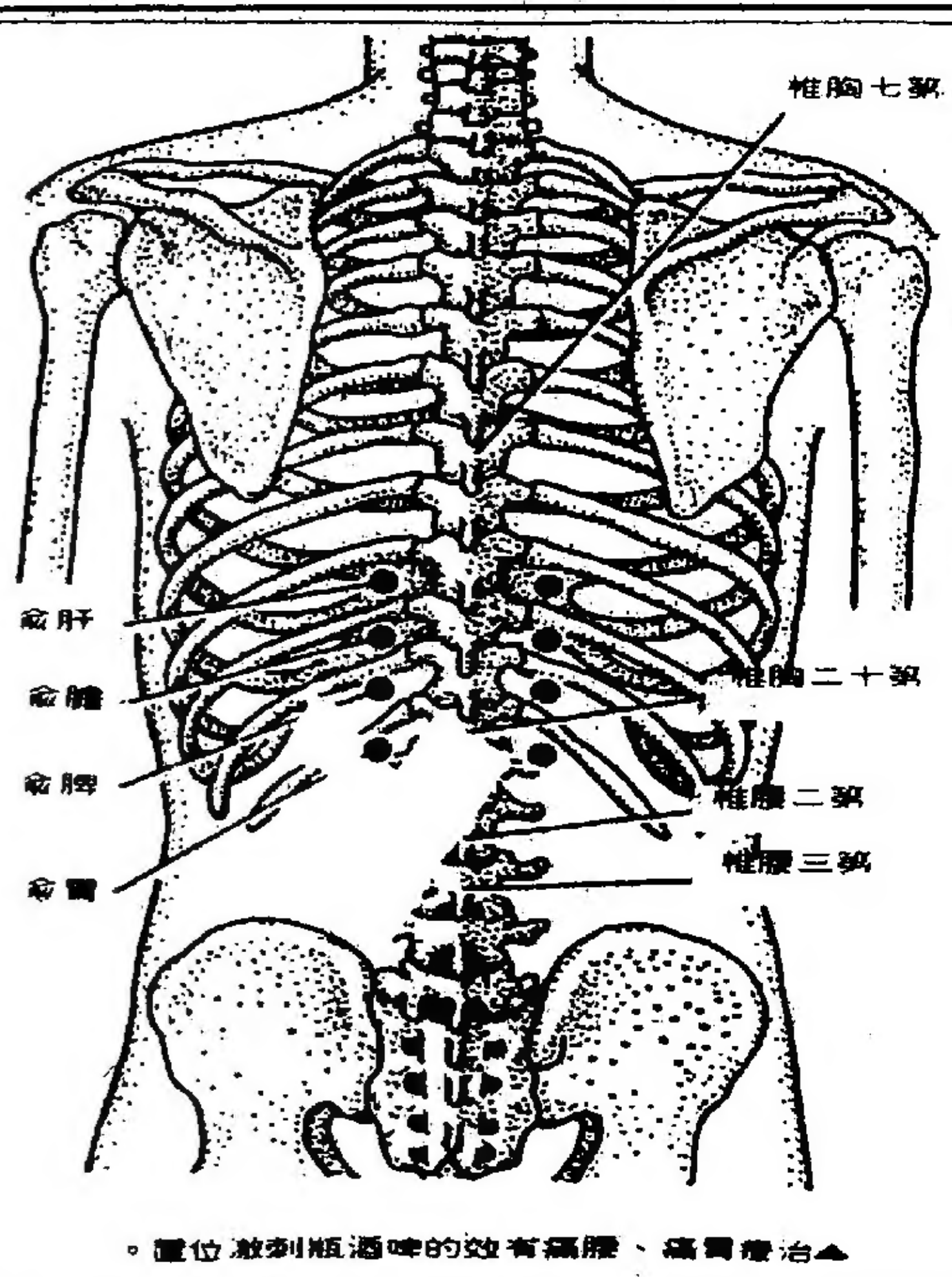
鮮山藥略乾或烘乾，稱爲干山藥。選擇最大  
的山藥，用水洗淨，再加熱煮，然後放在太  
陽上曬成固性狀，即爲中藥店所售的條狀山藥材  
料。

山藥主產河南。因爲以河洛愛、沁陽、武  
溫縣等地（古屬地區）所爲最佳；因名  
爲「淮山」或「淮山」。此地稱淮山者，「淮」字成爲通  
借用的字。

上述正品質淮山之外，在多數地區，尚有以  
本藥根、三角葉等等多種藥用植物的塊莖  
作爲山藥使用。

精治肺癆咳嗽、氣喘、痰多、帶  
汗、淋瀝、遺精、白濁、婦女經閉、赤白帶下、  
小便頻數、腰膝痠痛、頭暈目眩、耳鳴、口苦、  
舌燥、手足心熱、自汗盜汗、失眠健忘、心悸怔忡、  
精神不振、食慾不佳、消化不良、大便溏泄、  
婦女月經不調、崩漏帶下、產後虛弱、一切虛損、  
久病體弱、氣血兩虧、面色萎黃、肌肉消瘦、  
老人體衰、婦人產後、小兒疳積、一切虛弱、  
服之皆效。

用  
症十分有效。在香港的哮喘症經  
陰虛，以及腎部的陰虛。淮山  
，久服，可止咳、消痰（氣喘  
健肺、補肺、固腎、益氣、  
及粘性。  
淮山是上好的材料，  
藥材。味甘、性平。補  
健肺、補肺、固腎、益氣、  
及粘性。  
淮山是上好的材料，  
藥材。味甘、性平。補  
健肺、補肺、固腎、益氣、  
及粘性。





• 地哈 •



「『陰陽錯』推出之前，在『陽錯』的期間，我把這一段，再翻以同等的半載，老頭兒，唔，他比我長，經常的指我演戲，亦即友也，而且他是我，經常的指我及兒子，大家相處得非常開心。」她絲毫沒因為難的病情，還輕微的向後轉。

「不過，蕭前最後的工作人員皆稱呼你為『蕭前』，這就表示，蕭前已完全」

提並論 對今次參演「柳毅傳書」演出，葉瑛認為損失重大。因為他為這個歌舞劇，已經待過無綫很多電視劇演出機會，當「柳毅傳書」完滿煞科之後，她會立即入

將虎五拍於忙偉僑苗

稱呼隨時有改變

苗僑偉拍五虎將  
由阿苗變叫阿

110

並非大牌而是通氣  
蘇杏璇收工後

不與同事宵夜

歡樂今宵由今晚起

恢復正常播映時間

活力擂台大鬥保齡球

由於換映奧運會，今晚將修正正常的播映時間，由晚上七時半起至晚十時止。逢星期三、五及六日的播映習慣，今晚亦照舊維持不變，比賽項目為保齡球、雙方廠長細心巡視過境後，各派出一名精英隊員參加，兩校對陣，「歐歌」一役則由威美隊做主客，兩人較大頭保級技術，一般民衆的責任，昨日大雨，雲彩態及江被一聯同「樂景全宵」外景展，即前往港九各界分派發閱民登記表，而晚間節目中，除播映足球運動情況，尚配以輕鬆的方式，用短句，歌等人在節目中呼籲觀眾，持選民登記，合資格之選民應迅速填妥登記表。

有遊藝團「廣東五大皇牌」繼續舉行，另剛於較早前在德國隆重舉行，隨船而上之賽車英雄波爾斯（學奇）阿諾斯及阿布希爾等再展開連番角逐，爭取較高名次，這場精彩速不容錯過之情景，更無不吸引已安排於昨晚七時半分在「明珠體育世界」中播映。

籃球方面，今晚將播放美國職業籃球大賽由勒拉倫他州對鳳凰城隊。

座。於第三個週末，在該中心三字樓，何鴻章至主持。本月十八日週末，為講座之期。那種難免難以用言語

說清楚，舌癢不

喧鬧的方，她說：「我並不完得煩，只說：那種難免難以用言語

市局免請娛樂

慈雲山球場 歌星演唱會，慈雲山中央球場，晚上八時，名歌星何家豪、張振興與周麗、珍珍、淑淑、陳俊及蔣鳳等演唱名曲。

無線活力之  
前往大埔

星再出動  
及新田圍

少女如何婉拒約會  
下午茶提供好方法

連她的樣子亦走了樣，變得兇神惡煞起來，其實她並沒有變，只是她的演技使她看來改變而已。

※平賣空房劇功架甚有水準。

項目，吸引大批市民參觀，場面熱鬧。

---

非常令人討厭；又不好  
惹，惹起他，很是為難。  
亞洲電視今日播映的「  
下午茶」節目中，會教  
少女們如何拒絕男友約  
會之多種方法。

15  
45  
2.45  
3.45  
4.30  
5.00  
30  
6.00  
25  
30  
50  
7.00  
50  
8.00  
9.00  
05

30  
10.28  
30  
11.05  
15  
12.10  
4  
2.00  
3.35  
4.00  
5.00  
15  
40  
6.05  
7.00  
20

9.30  
35  
11.30  
45  
12.35  
5  
5.30  
7.00  
8.00  
8.30  
9.30  
35  
11.25

此外，還會教大家  
應付哮喘發作時的方法  
及肥皂的多種用途。

**明珠今播**

**世界一級**

  
 8.50  
 7.45  
 67  
 8.30  
 45  
 9.05  
 07  
 10  
 10.00  
 11.00  
 30  
 12.05

1.00  
15  
2.10  
12  
3.05  
4.05  
35  
5.15  
5.55  
6.25  
30  
7.00  
05  
8.00  
28  
30  
9.30

11.15  
30  
35  
37  
12.35  
2.05  
6.45  
9.00  
30  
10.20  
11.00  
12.00  
1:00

無線活力之星再出動

前主大甫及所田圖

育行乃坤乃乘曰園

# 晚會中作示範表演

由「一九八四年度大埔區青少年暑期活動統籌委員會主辦的「健兒綜合晚會」及聖公會合辦的「為積極推動「活力香港」，無線電視分別安排「活力之星」毛舜筠及「活力隊」，出席晚會。

區福利協會主辦的「新田園活力日」，示範活力操，兩次活動都分別預備了多個其它表演項目，吸引大批市民圍觀，場面熱鬧。

第一  
「恩情」  
報告  
珠體  
兩立  
晶體  
「晚安」  
主演

報  
八號  
期  
院「止海  
珠主  
月珠台  
影「黑  
俠  
將及天  
報世界  
點牛「明  
早  
實錄  
影「勢不  
文台  
時間  
飛  
告，則  
報  
探  
影「愛神  
沙女通  
聞

|    |     |    |      |
|----|-----|----|------|
| 28 | 財經  | 00 | 午間新聞 |
| 30 | 廣播  | 35 | 卡通片  |
| 05 | 最後  | 00 | 芝蘭街  |
| 15 | 大陸新 | 15 | 個人片  |
| 10 | 午夜風 | 05 | 個人片  |
|    | 劍子歸 | 00 | 新聞   |
|    | 無綫  | 30 | 明珠   |
|    |     | 35 | 新聞   |
|    |     | 30 | 世界   |
|    |     | 45 | 大災   |
|    |     | 35 | 午夜   |
|    |     |    | 之續   |
|    | 亞洲  | 30 | 國自   |
|    |     | 00 | 新開   |
|    |     | 00 | 天氣   |
|    |     | 30 | 紅粉   |
|    |     | 35 | 新開   |
|    |     |    | 二電   |
|    |     |    | 環    |
| 25 | 每   |    |      |

|     |     |
|-----|-----|
| 子   | 10. |
|     | 11. |
|     | 12. |
|     | 2.  |
| 告   | 3.  |
|     | 4.  |
|     | 5.  |
|     | 6.  |
|     | 7.  |
|     | 9.  |
|     | 11. |
| 致   | 12. |
| 風   | 5.  |
|     | 7.  |
|     | 8.  |
| 人祖  | 8.  |
| 總   | 9.  |
| (凡) | 11. |

之：各版  
【  
陵機  
通  
及天氣報  
【  
「八美密  
煙主演  
「寶肉妻  
芬主演  
文台  
：兩合三  
間之太空  
下  
錄  
（經濟快

下午七點  
動向索  
婦女新  
無雙聯  
電三神  
四三〇  
快樂行  
忍君國  
每日一  
新聞報  
奉告  
五虎將  
香港八  
風物誌  
鹿鼎記  
新聞簡  
歡樂今  
新聞報  
今日財  
每日一  
澳門恩  
壽語長  
元」任  
壽語長  
兒」芳  
亞洲中  
大家早  
七小點  
歡喜時  
數目時  
福星開  
福海爭  
午間新

13  
2.10  
12  
3.05  
4.05  
35  
5.15  
5.55  
6.25  
30  
7.00  
05  
8.00  
28  
30  
9.30  
35  
11.15  
30  
35  
37  
12.35  
2.05  
6.45  
9.00  
30  
10.20  
11.00  
12.00  
1.00

角時五 行 一 本 集

**聯利·都京**

然依况盛  
演主劉順安蕭斌 任演  
的意人解。活映期滿

**美人魚**

不完 緣的以事 一的無完  
宜重 情求謀段 則劇戲個

K 5 Y 明晚：半點十場早今都京

**城海**

(2) (1)

K 7 5 6 8 1 9

映演  
演主洪金  
演主洪金

**海城戲院**

開快  
演主洪金

**運好**

K 7 5 6 8 1 9

天兩後最  
奇魔域  
鬼靈不  
主領經  
主領經

演主洪金  
演主洪金

午 四  
午 四  
午 四

**冠金**

天三後最  
不兒性有  
宜重片味

美 蕩 柔  
穿 漾 情

映 17  
車餐快：號

哥奇：早點

**華京**

③ ② ①

映獻天今  
飛 飛  
集 集

**山泰**

語物極兩

鬼夜在狂四  
七場：點點  
建連午晚

映 17  
車餐快：號

哥奇：早點

**樂民門金·泰國**

客加學天今後最  
客主理曹 王 奇 倪 奇 倪  
華 偉 全 王 奇 倪 奇 倪

**見再人伊**

人 笑 溫 幽 關 八 永  
加 夾 歡 歡 佳 佳  
情 料 喜 默 代 代

福家全：映獻天明

**石寶**

K 6 5 7 1 1 6

K 6 1 8 1 6 7

場五天今後最  
玲清接畫演家甜喜麗維影色  
麗維影出的愛帶喜開后情

**觸接底徹**

福家全：映天明

要在曹 汪深新今  
你石 廷夜編華

**樂新**

K 6 1 8 1 6 7

K 6 1 8 1 6 7

場五天今後最  
玲清接畫演家甜喜麗維影色  
麗維影出的愛帶喜開后情

**觸接底徹**

福家全：映天明

記愛姐情快 思少新今  
日性空樂 華女都華

**樂快都新**

K 6 1 8 1 6 7

K 6 1 8 1 6 7

場五天今後最  
玲清接畫演家甜喜麗維影色  
麗維影出的愛帶喜開后情

**觸接底徹**

福家全：映天明

記愛姐情快 思少新今  
日性空樂 華女都華

**都美·都富·都樂**

場五天今後最  
週二第  
再伊  
見人

福家全：映天明

街愛姐情快 思少新今  
日性空樂 華女都華

**地蘇油·聖福·華新**

場五天今後最  
芳慾 靚 鹹 再伊  
心 倖 仔 濕 見人

福家全：映天明

大性地油 胆胆 戲花  
類美：戲 探星 華今

**宮麗碧**

座定速火場三天今  
作製大級超元美萬千四

九點 兩點  
五點 四點  
四點 四點

時放  
開映

**天雲薄義**

演主 雲怡伊 雲怡伊 雲怡伊  
演主 雲怡伊 雲怡伊 雲怡伊

**蘭宮**

座定早請場五天今  
作之壇影感國度再事華許  
(導演 華許)

兵族港省：場五月明

**傾城之戀**

精維英林少：場早宮蘭

**順利**

快場午賣場五天今  
受本之華許體通戲分十九  
(導演 華許)

**傾城之戀**

妹妹名早賣場午賣場  
光女流金和夜夜賣場

**黃金**

快場午賣場五天今  
受本之華許體通戲分十九  
(導演 華許)

**傾城之戀**

妹妹名早賣場午賣場  
光女流金和夜夜賣場

**文華**

快場午賣場五天今  
受本之華許體通戲分十九  
(導演 華許)

**傾城之戀**

妹妹名早賣場午賣場  
光女流金和夜夜賣場

**翡翠**

快場午賣場五天今  
受本之華許體通戲分十九  
(導演 華許)

**傾城之戀**

妹妹名早賣場午賣場  
光女流金和夜夜賣場

**聯華**

快場午賣場五天今  
受本之華許體通戲分十九  
(導演 華許)

**傾城之戀**

妹妹名早賣場午賣場  
光女流金和夜夜賣場

**凱旋**

快場午賣場五天今  
受本之華許體通戲分十九  
(導演 華許)

**傾城之戀**

妹妹名早賣場午賣場  
光女流金和夜夜賣場

**華聲**

快場午賣場五天今  
受本之華許體通戲分十九  
(導演 華許)

**傾城之戀**

妹妹名早賣場午賣場  
光女流金和夜夜賣場

**華麗**

快場午賣場五天今  
受本之華許體通戲分十九  
(導演 華許)

**傾城之戀**

妹妹名早賣場午賣場  
光女流金和夜夜賣場

**禾嘉·都皇·后皇**

快場午賣場五天今  
受本之華許體通戲分十九  
(導演 華許)

**傾城之戀**

妹妹名早賣場午賣場  
光女流金和夜夜賣場

**聲麗·統總**

映天今後最  
客主理曹 王 奇 倪 奇 倪  
華 偉 全 王 奇 倪 奇 倪

**見再人伊**

人 笑 溫 幽 關 八 永  
加 夾 歡 歡 佳 佳  
情 料 喜 默 代 代

福家全：映獻天明

**頓盛華·台舞利**

八九半七三五半兩午  
點 點 點 點 點 點  
【主之人雲】王之林森

**山泰**

演主洪金  
演主洪金

午 四  
午 四  
午 四

**華大**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**華大新**

3-841199

早請場五今！滿  
主士諾靈華 龍成

**中飛彈炮**

集續車飛彈炮

**宇宙**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**影都**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**倫敦**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**紅磡**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**仔港香**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**珠明·慶普**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**樂百通海**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**聲麗·統總**

映天今後最  
客主理曹 王 奇 倪 奇 倪  
華 偉 全 王 奇 倪 奇 倪

**見再人伊**

人 笑 溫 幽 關 八 永  
加 夾 歡 歡 佳 佳  
情 料 喜 默 代 代

福家全：映獻天明

**頓盛華·台舞利**

八九半七三五半兩午  
點 點 點 點 點 點  
【主之人雲】王之林森

**山泰**

演主洪金  
演主洪金

午 四  
午 四  
午 四

**華大**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**華大新**

3-841199

早請場五今！滿  
主士諾靈華 龍成

**中飛彈炮**

集續車飛彈炮

**宇宙**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**影都**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**倫敦**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**紅磡**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**仔港香**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**珠明·慶普**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**樂百通海**

場五今！週二第  
思春縷一  
情滋萬

演主拉畢利謝 歌紀利嘉

**聲麗·統總**

映天今後最  
客主理曹 王 奇 倪 奇